



令和7年(2025年) 12月1日  
豊中市立高川小学校 保健室

こんげつ もくひょう  
今月のほけん目標

ふゆ けんこう  
冬を健康にすごそう!



きゅうげき さむ きせつ すず  
急激に寒い季節へと進んでいますね。この、冬の「温度の低さ」や「空気の乾燥」は、残念ながらウイルスが大好きな環境です。11月号でもお伝えしましたが、今年は例年よりも早く全国的にインフルエンザが流行しています。予防(手洗い・うがい・体を冷やさない・マスクをして乾燥から身を守る・よく食べる・よく寝る・よく運動する・予防接種を受けるなど…)はもちろん大事ですが、どんなに気を付けていても、いつ、だれがなってもおかしくない状況です。インフルエンザに限らず、体調を崩してしまった場合は、無理をせず、ゆっくり休養してほしいと思います。

くうき きもちもかんき  
◆空気も気持ちも換気でリフレッシュ!

かんき  
換気をしないと…

ひと いちにち  
人は一日にたくさんの  
にさんかたんそ  
二酸化炭素を出します。  
くうきゆう  
空気中にこの二酸化炭素  
が増えると、酸素が不足し、  
ずつう げんいん  
頭痛の原因に…



かんき  
換気をすると…



【頭がすっきり】

しつない  
室内にウイルスや細菌  
がとどまって、かぜや  
インフルエンザなどの  
びょうき かんせん  
病気に感染しやすくなる。



【ウイルスや細菌を外に出す】

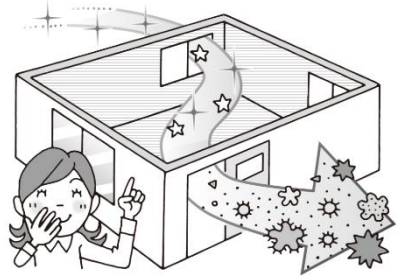
しつない  
室内にいやなおいが  
こもる。



【においがとれる】

## ◆換気のやり方

- ★空気の「入口」「通り道」「出口」ができるように、教室の前のドアと後ろの窓を10cmほど開けておこう
- ★20分休み、昼休み～そうじの時間は、ドアと窓を大きく開けよう
- ★換気扇のある教室は、いつもつけておこう



## ◆12月…今日はなんの日？

12/10 は「世界人権デー」です。今のあなたの心に響く言葉はいくつありますか？

♡やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ

マーク・トウェイン

♡やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない

ラルフ・ソックマン

♡やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする

マザー・テレサ

♡「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える

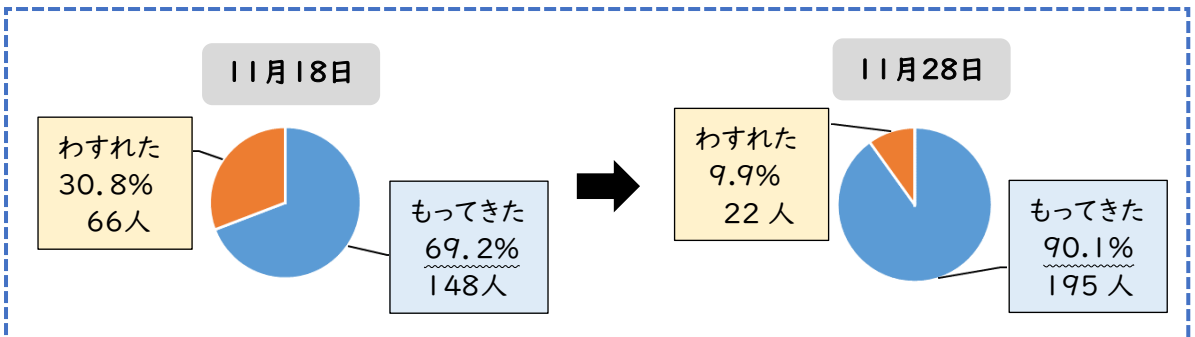
みやざわ しょうじ  
宮澤 章二

「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える



## ◆健康委員会活動

ハンカチを持ってくることが当たり前になってほしいという思いから、11月に『ハンカチをもってこよう～めざせ100%!!～』というテーマで「ハンカチ持ち物調査」を行いました。結果は、全校でハンカチを持ってきている人が69.2%から90.1%まで増えました。また、2クラスが期間中に100%を達成できました。調査期間は終わりましたが、自分の健康を守るために、せつかく身についた良い習慣をこれからもぜひ続けていきましょう。



## 保護者の方へ



### ◎タイツの着用について

冬場の体育時の服装については学年だより等でお伝えしていますが、タイツの着用は不可となっています。理由は、「体温調整が難しい」ことに加え、ケガをした時にその部位の確認、処置をするためには、タイツを脱がなくてはならず、「速やかな手当てができない」ためです。足のケガは体育の時だけとは限らず、休み時間や他の授業でも十分起こりえます。学校生活においては、基本的に普段からタイツの着用は控えていただき、膝上の長い靴下や、レギンスと靴下の組み合わせなどの対応を各ご家庭で検討していただけますとありがたいです。ご理解ご協力よろしくお願いたします。