



れいわ ねん がつ
令和7年12月 おおさかふりつしゅうらしえんがっこう ほけんしつ
大阪府立西浦支援学校 保健室

12月になりました。あっという間に今年も終わりですね。

ことしこの年はみなさんにとて、どんな年になりましたか？

一度、振り返ってみましょう。また、寒さが本格化してきました。

せいかつ どとの げんき 生活リズムを整えて元気にすごしましょう。

保護者のみなさまへ

まいとしふゆ じき しんがた 每年冬の時期になると、新型コロナウイルスやインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症の

しんぱい おも ひ つづ ひ び 心配もおありかと思います。引き続き、日々の

けんこうかんさつ ねが 健康観察をお願いいたします。

たいいく じきゅうそう よてい また、体育では持久走も予定されていますが、

たいちょう ふあん むり 体調に不安のあるときは無理をせず、担任と

そだん ねが 相談していただきますようお願いいたします。

風邪に負けないカラダをつくろう

免疫力チェック！

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

ストレスを感じている

あまり運動をしない

体温が36.5度以下

最近あまり笑っていない

風邪を引きやすい

入浴はシャワーのみ

食欲がない

野菜をあまり食べない

寝不足が続いている

ひを引きやすい

あまり外出したくない

0～2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

もし、インフルエンザにかかったら…

がっこうかんせんしょう 学校感染症であるインフルエンザに罹患した場合、出席停止期間が定められています。
まん いち ばあい しゅっせきていしきかん さだ 万が一、インフルエンザにかかる場合は、ホームページの「在校生・保護者の皆様へ」のなかにあります、「感染症に関する登校届」を保護者が記入し、担任まで提出をお願いします。



しょうがくせいじょう 小学生以上では、「発熱したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

| にちめ |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
| | | | | | | | |
| 発症 | | 解熱 | 1日目 | 2日目 | | | |

| にちめ |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | | |
| 発症 | | | 解熱 | 1日目 | 2日目 | | |
| | | | | | | | |

| にちめ |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | | |
| 発症 | | | 解熱 | 1日目 | 2日目 | | |
| | | | | | | | |

ただ 正しくマスクをつけよう

かぜをひいているときや、^{せき}咳^でが出るときは、マスク
をつける^{せき}咳エチケット^{こころ}を心がけましょう。



はな
鼻がマスクからでている



あごがマスクからでている



かお
マスクと顔の間に
すき間がないように
つけよう！

ほ ご し ゃ
保護者のみなさまへ



あさ はみが
朝の歯磨きのタイミングについて

がっこう し か い よしだせんせい
学校歯科医の吉田先生より

ちょうしょくまえ
朝食前、できれば起きてすぐの歯磨きが理想です。

さいきん よるね あいだはんしょく
細菌は夜寝ている間繁殖するので、起きてすぐは1日の中で
もっと さいきん はんしょく
最も細菌が繁殖している状態。これはお口の中を洗浄する
はたら だえき すいみんちゅう
働きのある唾液が睡眠中に減ってしまうためです。

あさ お とき き こうしゅう さいきん
朝の起きた時に気になる口臭やネバつきは細菌によるものな
ので、起きてすぐ歯磨きせずそのまま食べたり飲んだりする
と寝ている間に繁殖した細菌をそのまま体内に入れてしま
うことになります。お口で繁殖した細菌を飲み込んでしま
と細菌が腸内環境を乱してしまいます。そして、腸内環境が
みだ たいせつ めんえきりょく
乱れると大切な免疫力がきちんと働くくなり風邪やインフ
かんせん
ルエンザなどに感染しやすくなります。起きてすぐの歯磨き
と朝食後の歯磨きが理想です。