



令和7(2025)年1月9日
 せつしりつとりかいひがししょうがっこう
 摂津市立鳥飼東小学校
 ほけんしつ
 保健室



がっき 3学期
 そくてい 2測定スケジュール



にちじ 日時	じかんめ 1時間目	じかんめ 2時間目	じかんめ 3時間目	じかんめ 4時間目
が 1月10日 (金)	6年	4年	5年	
が 1月14日 (火)		2年	1年	3年



あたらしい1年がはじまりました。みなさんはどんな1年にしたいですか？

今のクラスの人々と過ごすのもあと少し。3学期が終われば6年生は中学

校へ、1～5年生は学年が一つ上がります。残りの時間を元気に過ごすことが

できるように、そして4月からの生活を気持ちよくスタートできる

ように「早寝早起きをがんばる」や「ごはんをしっかりと食べる」「け

がに気をつける」「手洗いをしっかりとする」など、健康目標をたて

てみましょう。

ハンカチを持ってきましたか？

みんなは手を洗った後、どうしていますか？

○服でふいている人

○手をぶらぶらしている人

○かみの毛に水分をなでつけている人

こんな人をみかけます。

かぜなどのウイルスや菌は、ぬれた手が大好きです。せっか

く冷たい思いをして手を洗っても、すぐにウイルスや菌がた

くさん手についてしまいます。これからさらに寒くなり、か

ぜやインフルエンザ、胃腸炎などの感染症にかかりやす

くなります。感染症予防のために手洗いをしっかりとするととも

に、ハンカチでふくことをわすれずに！

マスクの予備を持ってきましたか？

学校へ来てからのどが痛くなったり、給食のマスクを忘れ

て職員室へもらいに来る人がいます。人によっては、サイズ

が合わなかったり、肌が赤くかぶれてしまう人もいます。

感染症予防のためにも、自分に合ったマスクの予備をかばん

に何枚か入れておくようにしましょう。



水とうを持ってきましたか？

からだの中もかわきます

冬場はからだの中もかんそうするこ

とを知っていますか？ 鼻やのどなど

の粘膜には、「線毛」という細かい毛

が生えています。線毛は、からだの中

に入ってきた細菌やウイルスをつかま

えてくれますが、空気がかんそうして

粘膜がかわくと活発にはたらけな

ります。そのため、冬はかぜやイン

フルエンザなどにかかりやすくなるので

す。水分をとるこ

とで、線毛の活動

を助けることがで

きます。ですから

寒い季節も、こま

めな水分ほきゅう

を忘れずに！



「ハンカチ」「水とう」「マスク」

家を出る前に

もう一度かくにん！



朝、体温をはかることも忘れずに！

いつもより熱が高めの時や、具合が悪

いときは無理をせず、おうちで

ゆっくり休みましょう。





1月24日～30日は

全国学校給食

週間です。

学校給食の始ま

明治22年（1889年）山形県の私立忠愛小学校で、この小学校を建てたお坊さんが、お弁当を持ってくるのができない子のために昼食を作ったと言われています。それが全国へ広がっていきましたが、戦争が始まり食料不足で中止され、戦後も食料が十分ではなく子どもたちの栄養状態が悪化しました。日本の子どもたちの様子を知られた外国からの助けがあり、昭和21年12月24日に給食が再開され、この日を「学校給食感謝の日」としました。その後、この日が冬休みに入ってしまうことから、1か月後の1月24日から1週間が「全国学校給食週間」に決まりました。給食にはたくさんの方が関わってくださっています。感謝の気持ちを忘れずよく味わって食べましょう。



調理員さん達は、たくさんの具材を切ったり、スパテラという1メートル以上あるヘラで、大きなお鍋の中の具をまぜたり、いつもみんなのことを思いながら一生けん命、給食を作ってくれています。この機会に調理員さんへ感謝の気持ちを伝えてみましょう！



今年の給食週間は、日本の各地の郷土料理やご当地料理が出るよ

24日（金）肉すい	大阪府
27日（月）のっぺい汁	佐賀県
28日（火）しっぽくうどん	香川県
29日（水）石狩鍋	北海道
30日（木）マーミナチャンプル	沖縄

服装に気をつけて寒い冬をのりこえよう

体調不良で保健室へ来る人の中には、着込みすぎや寒さをがまんして薄着でいる人がいます。部屋の中では、厚着をしていると動きにくくなったり、汗をかきやすくなり、からだを冷やします。からだがかえると頭痛や腹痛がおきやすくなります。登下校の

ずっとう、ふくっとう...



「ひえ」がげんいんかも

下着、着てる？



まちがいさがし

下の絵をみくらべてみてね
7つのまちがいがあるよ

