



令和7年11月20日
京都市立養正小学校
校長 浅井 和行
養護教諭 渋谷 友香

木々の葉っぱが色づき、秋が深まってきました。これからのきせつは、かぜやインフルエンザが心配になります。手あらい・うがいでしっかりよぼうしたり、服をあたたくしたりして、元気にすごしましょう。

11月のほけんむひょう

寒さに負けない体をつくろう

寒さに負けない! 元気な体をつくるポイント

寒さに負けず、かぜをひくこともなく元気にすごすためには、どのようなことに気をつければよいのでしょうか。○の中に入る言葉（ひらがな）を考えたり、正しいものをえらんだりしましょう。

ポイント1. ○ ○ ○ ○ しょう!



走ったり、ジャンプしたり、なわとびをしてみよう。体を動かすと、体の中で「ねつ」が作られて、ぽかぽかしてきます。

ポイント2. 体をあたためる食べ物を食べよう!

体をあたためるはたらきのある食べ物はどれかな? えらんでみよう。

- | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> さつまいも | <input type="checkbox"/> なす | <input type="checkbox"/> しょうが | <input type="checkbox"/> あまいジュース |
| <input type="checkbox"/> だいこん | <input type="checkbox"/> ねぎ | <input type="checkbox"/> チョコレート | |



土の下で育つ野菜は、体をあたためる力が強いといわれています。あたたかい野菜スープやおみそしるをのむと体があたたまります。

ポイント3. ○ ○ ○ ○ ・ ○ ○ ○ をわすれない!

かぜなどのウイルスが手にくっついていたり、空気といっしょにすいこんだりしていることがあります。体の中に入らないようにしましょう。

1. うんどう 2. 正しいもの... さつまいも、しょうが、だいこん、ねぎ 3. てあらい・うがい

あぶないよ!

寒くなると、手がつめたくなり、ポケットに手を入れたまま歩いているすがたをよく見かけます。

でも、もしも転んだ時、手をつけないと大きなけがにつながる可能性があります。手はポケットから出しましょう。

手がつめたくてつらいという人は、手ぶくろをつけましょう。



10月に「目を大切にしよう」というテーマで学習しましたね。「目のやくそく」は守れていますか? 近しについて学べる「ギガッこデジたん」の動画を見て、「進む近しをなんとかしよう大作せん」をぜひ実行してくださいね。★カードを配ります。おうちでQRコードを読みとって学んでみてください。





令和7年11月20日
京都市立養正小学校
校長 浅井 和行
養護教諭 渋谷 友香

木々の葉っぱが色づき、秋が深まってきました。気温の^{へんか}変化が大きい時期なので、上着の^{ちょうせつ}調節をして体調を整えましょ
う。すいみんをたっぷりって、朝ごはん^{あさめし}で体にエネルギーをチャージして、1日を元気にスタートしていきましょう。

11月の^{ほけんもくひょう}保健目標

寒さに負けない体をつくろう

寒さに負けない体づくりのひけつ！

寒いと体が冷えて、かぜをひきやすくなります。寒い冬を^{けんこう}健康にすごすためには、どのようなことに気をつければよいの
でしょうか。○の中に入る言葉（漢字やカタカナ）を考えたり、正しいものを選んだりしましょう。

ひけつ1. ○○をして、体温アップ！



^{きんにく}筋肉を動かすと、体の中で「^{ねつ}熱」が作られて、ぽかぽかしてきます。なわとび・ストレッチ・ジョギング
などを毎日5分やってみましょう。

ポイント2. 体を温める食べ物を食べよう！

体を温める^{はたら}働きのある食べ物はどれかな？ ^{えら}選びましょう。

- ☐ さつまいも
- ☐ なす
- ☐ ねぎ
- ☐ あまいジュース
- ☐ だいこん
- ☐ しょうが
- ☐ チョコレート



地面の下で育つ^{やさい}野菜（^{こんさい}根菜）は、体を温める力が強いといわれています。温かい^{やさい}野菜スープやおみそしる
の飲むと体が温まりますね。

ひけつ3. ○○○○○を整える！



早ね・早起きをしましょう。ねむっている間に、エネルギーを^{かいふく}回復したり、めんえき力（病気に負けない
力）を高めたりすることができます。

このページは、生活リズムを整えるためのヒントです。

1. 運動 2. 正しい姿勢 3. 生活リズム

あぶないよ！

寒くなると、手が冷たくなり、ポケットに手を入れたまま
歩いている^{すがた}姿をよく見かけます。

でも、もしも転んだ時、手をつけ
ないと大きなけがにつながる事が
あります。手はポケットから出しま
しょう。



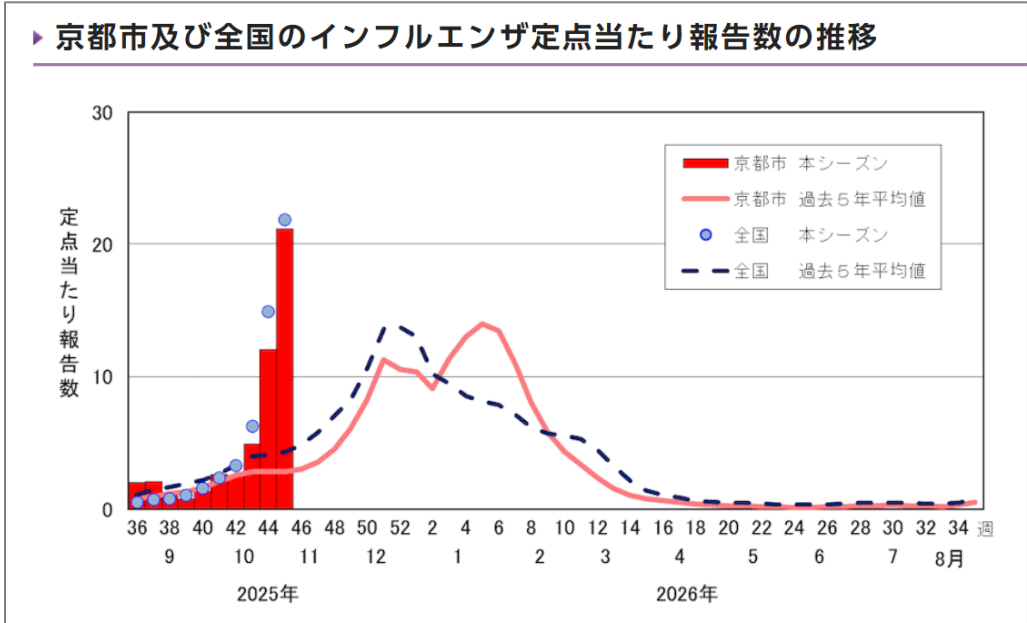
手が冷たくてつらいという人は、手ぶくろをつけましょう。

10月に「目を大切にしよう」というテーマで学習
しましたね。「目のやくそく」は守れていますか？
^{きんし}近視について学べる「ギガッこデジたん」の動画を
見て、「進む近視をなんとかしよう
^{だいさくせん}大作戦」をぜひ実行してくださいね。
★カードを配ります。
おうちで^{キューアール}QRコードを読みとって
学んでみてください。



保護者の皆様

インフルエンザが流行しています



市内 35 定点医療機関からの報告によりますと、本市のインフルエンザの最新週（第 45 週：11 月 3 日～11 月 9 日）の定点当たり報告数は 21.17 でした。

※ 定点当たり報告数とは、定点医療機関からの報告数を定点数で割った値のことで、言い換えると 1 医療機関当たりの平均報告数のことです。

例年に比べて大変早く、流行のピークを迎えています。

「かからない」ために

基本的な感染対策ですが、家族のみんなで心がけるようにしましょう。

- 石けんによる手洗いを励行しましょう。
- 人混みを避け、場面に応じてマスクを着用しましょう。
- 十分な休養と栄養をとり、体の抵抗力を高めましょう。
- 加湿器等を利用し、部屋の湿度を 50～60%に保ちましょう。
- 室内ではこまめに換気をしましょう。

「うつさない」ために、**せきエチケット** を実践しましょう。症状のある方は、外出を控え、安静にして休養をとりましょう。



出席停止期間について

インフルエンザ ★発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日を経過するまで

(例：3 日目に解熱した場合、4 日目に解熱した場合)

	発症日	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目
3 日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校 OK	
4 日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校 OK



新型コロナウイルス感染症 ★発症した後 5 日を経過し、かつ、症状が軽快した後 1 日を経過するまで

(例：4 日目に症状が軽快した場合、5 日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目
4 日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後 1 日目	登校 OK	
5 日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後 1 日目	登校 OK