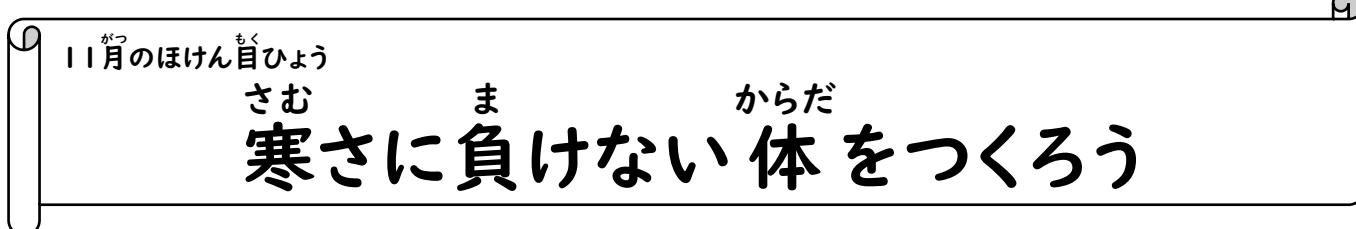




令和7年11月20日
京都市立養正小学校
校長 浅井 和行
養護教諭 渋谷 友香

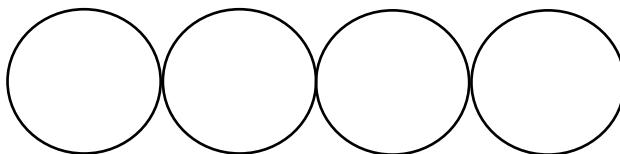
木々の葉っぱが色づき、秋が深まってきました。これからのかせつは、かぜやインフルエンザが心配になります。手あらい・うがいでしっかりよぼうしたり、服をあたたかくしたりして、元気にすごしましょう。



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.



しよう！



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！

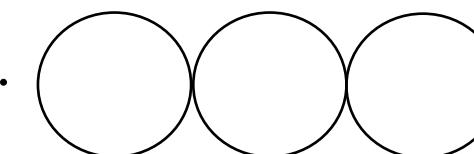
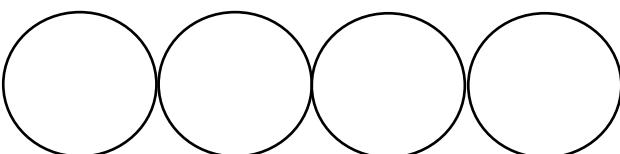
体をあたためるはたらきのある食べ物はどれかな？ えらんでみよう。

- | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| <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 | |



土の下で育つ野さいは、体をあたためる力が強いといわれています。あたたかい野さい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. ミルク 2. 正味の牛乳…牛乳 3. フルーツ、野菜、卵、おにぎり

あぶないよ！

寒くなると、手がつめたり、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ことがあります。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」は守られていますか？近しについて学べる「ギガっこデジたん」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、秋が深まってきた。気温の変化が大きい時期なので、上着の調節をして体調を整えましょう。すいみんをたっぷりとて、朝ごはん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。



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。寒い冬を健康に過ごすためには、どのようなことに気をつけ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。

ひかつ！  をして、体温アップ！



筋肉を動かすと、体の中で「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



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

ひげつ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。

二大元：1. 蘭嶼 2. 正 L1.毛力...毛 L2.毛毛、毛毛毛、毛毛毛、毛毛毛 3. 墾基 L1.毛

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かがにつながることがあります。手はポケットから出しましょ

手が冷たくてつらいという人は、手ぶくろをつはましよう

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」は守っていますか？
近視について学べる「ギガっこデジたん」の動画を見て、「進む近視をなんとかしよう
大作戦」をぜひ実行してくださいね。

★カードを配ります。

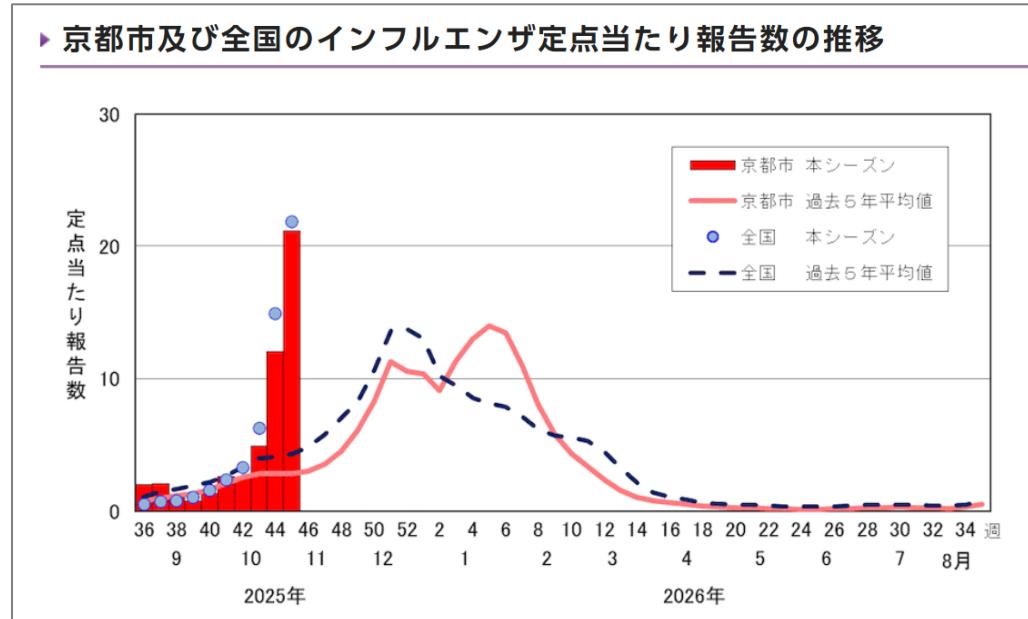
おうちでQRコードを読みとって
学んでみてください





保護者の皆様

インフルエンザが流行しています

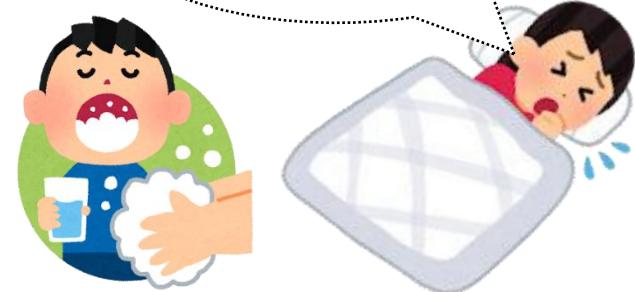


市内 35 定点医療機関からの報告によりますと、本市のインフルエンザの最新週（第 45 週：11 月 3 日～11 月 9 日）の定点当たり報告数は 21.17 でした。

※ 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、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した。

体調がすぐれない時は無理をせず、早めに休みましょう。



「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		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			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			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			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	