

「おうちの人といっしょに  
読みましょう」

富田林市立  
高辺台小学校  
保健室

あけましておめでとうございます!3学期がスタートしました。どんな冬休みでしたか?また先生にもお話してくださいね(^^)

今月の保健目標は「かぜの予防」「教室の換気に注意しよう」の二つです。冬は空気が乾燥し、感染症が流行する季節です。かぜ予防のためにも適度に換気をしながら、あたたかく過ごしましょう。

#### 保護者のみなさま

- 冬休み中、大きな病気やけがをされた場合は、学校までお知らせください。
- 健康診断後の受診をされた方は、受診勧告書の用紙のご提出をお願いいたします。
- 用紙をなくされた方は、ご連絡ください。再発行いたします。

### 生活リズムを整えよう

あっという間に冬休みが終わりました。クリスマスに大晦日、年明けには初もうでや親せきの家、買い物・・・と、楽しいイベントが盛りだくさんだったと思います。楽しくて疲れた体は、ぼかぼかのお布団ととても仲良し。朝になっても布団から出られない、なんてことはありませんでしたか?朝、起きる時間がとても遅くなり、学校が始まってからの早起きが辛くなっていませんか・・・?

今こそ早寝・早起き・朝ご飯の生活リズムを整える時です。  
ゆっくり自分のペースで元に戻していきましょう。('ω')ノ

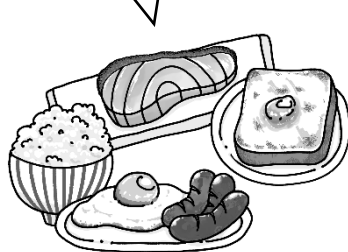


元気な一日を!!  
ゆとりのある朝で

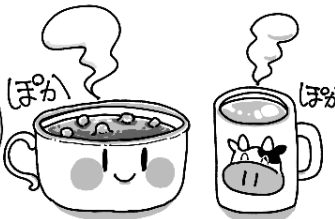
毎日同じ時間に寝て十分な睡眠がとれるようにしましょう! 疲れの回復にもなりますよ。



朝ご飯をもりもり食べよう!!



朝に温かい飲み物を飲むと目が覚めやすいですよ



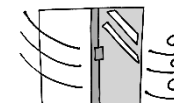
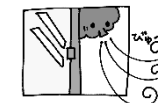
## かぜの予防 教室の換気に注意しよう

### 冬場の換気

換気とは、室内の汚れた空気を室外の新鮮な空気に入れ替え、循環させることです。ストーブを焚くことで出てしまう汚れた空気を入れ替えることや、感染症対策にとって大切な換気。一般的な換気は、離れた2方向の窓を30分に1回以上数分間開けて、空気の流れを作ることが1つの目安とされています。一方寒いこの時期は、窓を閉めたくくなりますよね。室温変化をできるだけ抑えながら、上手に換気を行いましょう。

### 窓開け換気による室温変化を抑えるポイント ~ 厚生労働省ホームページより ~

- 定期的に窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけ開けて常時換気を確保する方が、室温変化を抑えられます。窓を開ける幅は、居室の温度と相対湿度をこまめに測定しながら調節してください。
- 人がいない部屋の窓を開け、廊下を経由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れること(二段階換気)も、室温変化を抑えるのに有効です。
- 開けている窓の近くに暖房器具を設置すると、室温の低下を防ぐことができますが、燃えやすい物から距離をあけるなど、火災の予防に注意してください。



室温は18度以上、相対湿度は40%以上に保つのが健康面、感染予防の面でもいいとされています!

### 感染対策にピッタリな湿度は?

「へへ 寒くて  
空気が乾燥した部屋、  
最高~!!」



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふうに使われていたら、感染のリスク大! ウイルスは温度が低く、乾燥した空気で活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。そこで感染対策に効果的なのが加湿。

#### 湿度の目安

- ✕ 40%以下  
ウイルスが増殖・活性化する
- ◎ 40~60%  
ウイルスが増殖・活性化しにくい
- ▲ 60%以上  
ジメジメ...ダニやカビが発生しやすい

人にとっても快適!

室温は18度以上が◎



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。

### 保健室からお知らせです

2測定の結果を『〇学期2測定結果』でお渡ししていましたが今学期から「健康カード 身体測定結果のお知らせ」に変更します。お知らせ時期は測定後できるだけ早めに配布させていただきます。よろしくお願いいたします。

〇学期 2測定結果

〇年〇組 おなまえ

身長  cm

体重  kg

健康カード 身体測定結果のお知らせ  
おなまえ

|                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| 身長 (cm)                 | 体重 (kg)              |
| <input type="text"/>    | <input type="text"/> |
| 肥満度                     | <input type="text"/> |
| 視力 <input type="text"/> |                      |

### 1月の保健行事

- 1月9日(金): 2測定(5・6年)
- 1月13日(月): 2測定(3・4年)
- 1月15日(木): 2測定(1・2年)

裏面も  
ご覧ください

令和7年度 第73回大阪府学校保健・安全研究大会 実施要項【保護者用】

- 1趣旨
- 大阪府内の学校保健・安全関係者が一堂に会し、当面の学校保健・安全に関する諸問題について研修を行うことで、本府学校保健・安全の発展及び推進を図る。併せて、学校・地域・家庭の連携による子どもの生活習慣を通した健康づくりを推進する。
- 2主催
- 大阪府教育庁 大阪府学校保健会
- 3日時
- 令和8年1月29日（木） 13：00～16：30

| 12:30 13:00 13:10 |    |    | 13:55             |  | 14:20     |    | 14:30 |                          | 16:30 |    |
|-------------------|----|----|-------------------|--|-----------|----|-------|--------------------------|-------|----|
|                   | 受付 | 開会 | (1) 研究発表<br>① ② ③ |  | 記念品<br>贈呈 | 講評 | 休憩    | (2) 基調講演／<br>パネルディスカッション |       | 閉会 |

- 4開催場所
- 大阪市立男女共同参画センター東部館 クレオ大阪東  
大阪市城東区鳴野西 2-1-21（別添案内図参照）
- 5参加対象
- (1) 大阪府内の学校園の学校医・学校歯科医・学校薬剤師  
(2) 大阪府内の学校園の保健主事・養護教諭並びに学校保健・安全関係者  
(3) 市町村教育委員会の学校保健・安全担当者  
(4) 保護者及び研究発表校の児童・生徒
- 6内容
- (1) 研究発表
- ① 小学校の部
- 「危険な生き物を知ろう～豊能郡6校の児童保健委員会の活動～」  
豊能郡合同学校保健振興会  
・豊能町立光風台小学校 養護教諭 別府 夏  
・豊能町立吉川小学校 養護教諭 中 望  
・能勢町立能勢ささゆり学園前期課程 養護教諭 安里 咲記
- ② 中学校の部
- 「よりよい生活習慣をめざして ～箕面市中学校のとりくみ～」  
箕面市教育研究会中学校保健部会  
・箕面市立第一中学校 養護教諭 酒井 佑和子  
・箕面市立彩都の丘中学校 養護教諭 倉科 さやか
- ③ 府立学校の部
- 「生徒が中心となって考え・進める、学校内での健康づくり推進活動」  
大阪府立中央聴覚支援学校 生徒会
- (2) 基調講演・パネルディスカッション
- ① 基調講演 「子どものころから始めるプレコンセプションケア教育」  
医療法人jMOG 田辺レディースクリニック 院長 田辺 晃子
- ② パネルディスカッション
- パネリスト  
・高槻市立丸橋小学校 指導養護教諭 上田 里美  
・高槻市立第六中学校 指導養護教諭 福井 佑介  
・大阪府立東大阪支援学校 指導養護教諭 中野 悠  
・大阪府学校保健会 学校医部会長 森口 久子
- 7 申込方法

参加については、令和8年1月22日（木）までに以下の申込用紙に必要事項をご記入のうえ、FAX または郵送にて下記申込先に送付してください。

※手話通訳者の派遣を希望される方は事前にご相談ください。

＜申込先＞ 大阪府教育庁 教育振興室 保健体育課 （担当：村垣）  
〒540-8571 大阪府中央区大手前3-2-12  
TEL 06-6944-9365 FAX 06-4397-4124

申込FAX番号：06-4397-4124

大阪府教育庁 保健体育課 村垣 あて

『令和7年度 第73回大阪府学校保健・安全研究大会』申込用紙

- ・参加費、資料代は無料です。おひとりにつき1枚お申込みください。
- ・会場定員数の関係等により参加をお断りする場合に限り、当課からご連絡いたします。

|             |      |       |
|-------------|------|-------|
| 児童生徒等の所属学校名 | お名前  |       |
|             |      |       |
| ご連絡先        | (電話) | (FAX) |

学校保健・安全研究大会の案内が届きました。

参加ご希望の方は、申込用紙に必要事項をご記入のうえ、FAX  
または郵送にて所定の申込先に送付をお願いします。