



ほけんだよ！



富陽小学校
保健室



あけましておめでとうございます。みなさんは、冬休みをどんなふうに過ごしまし
たか？まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう・・・
そんな人にオススメなのは、「歩く」ことです。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と
深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くの
がコツです。寒さに負けず、外に出てみましょう。



風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から
体に入って、さまざまな症状を
引き起こすことだよ

風邪の症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、
咳、たん、発熱など。いくつかの症状が
同時に起こるのが特徴だよ



風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。
体を休めるとウイルスと戦う
免疫の働きが活発になるんだ



発熱って何度から？

37.5℃以上が発熱だよ。
でも平熱によって
個人差もあるよ



風邪を知って /

うまく防ごう！

うまく治そう！

風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に
負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について
教えてもらおう。



風邪のときはお風呂に
入らないほうがいいの？

体力があるときは、お風呂に
入ってもOK。リラックスできて
よく休めると、免疫も活発になるよ



冷却シートは効くの？

体温は下がらないよ。
でも冷たくて気持ちいいから、
しんどさが和らぐよ



風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。
風邪薬は熱やせきなどつらい症状を
一時的に和らげてくれるよ



風邪のときはなぜ
水分補給が大事なの？

特に熱が出ると汗をかくし、
体の水分を失いやすいんだ。
食欲がないと食事からの
水分も不足しがちだよ



風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

食欲があれば、食べたほうがいいよ。
温かくて消化に良いものをおすすめ



風邪の予防法はある？

手洗い・うがい、十分な睡眠、
バランスの良い食事など
規則正しい生活が一番！
毎日の積み重ねが大切



風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！

やくぶつらんようぼうしきょうしつ
薬物乱用防止教室の様子



12月10日に薬物乱用防止教室があり、学校薬剤師
の今宮先生が6年生に薬物やお酒やたばこなどについて
お話をしてくれました。

6年生の感想

- ・麻薬、たばこの恐ろしさを知り、どんな病気になるか
を知りました。
- ・オーバードーズとは、身近な薬で起こるので用法・
用量を気をつけたいと思います。

心も体も元気にすごすには？

3学期がスタートしましたが、冬休みの疲れが残っている人もいるかもしれません。

3学期のスタートを心も体も元気に過ごせるように、自分自身に心と体の様子を聞いてみましょう。

心と体が元気がないサイン



やるきがでない



食欲がない



集中できない



体がだるい



夜眠れない

そんなときは…

自分にあった方法を見つけ
元気にすごそう！



人に話したい相談する



たくさん笑う



好きなことをする



ゆっくり休む



1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ？

1 1月1日 2 1月7日 3 1月10日

答えは 2 の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。

昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。



爪が長いと
どうなる？

ボールに爪が
引っかかって、剥がれたり
突き指をしたりする

爪でひっかいて
友だちにケガを
させてしまう

爪のすきまによごれや
菌、ウイルスがたまり、
病気の原因になるなど

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。

1月の予定

☆身体計測

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
1/19 (月)	1/16 (金)	1/15 (木)	1/14 (水)	1/9 (金)	1/13 (火)

※クラスの都合により、5-4は1/22(木)に測定します。

当日は、高い位置でのポニーテールなど測定に影響のある髪型はやめましょう。

計測の結果は、身体計測終了後、健康手帳にてご家庭にお知らせします。