

ほけんだより

R8. 1月 No.9 太白台小学校保健室

1月おけんもくひょう 感染症を予防しよう

令和8年が始まりました。新しい1年を心もからだも健康に過ごせるように、きそく正しい生活をしましょう。またインフルエンザなどの感染症にかからないように、手あらい・うがいなど感染症対策もおこなっていきましょう。

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

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がおすすめ

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し、免疫も活発になるよ

換気ってどれくらいするといいの？

1時間に1回、最低でも5分くらいは窓を開けてきれいな空気に入れ替えよう

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！

あさ 朝ごはんを食べて3つのスイッチオン！

①あたまスイッチ

朝ごはんであたまのはたらきがよくなる。



②からだスイッチ

体温が上がって、体を元気に動かせる。



③おなかスイッチ

おなか(胃や腸)が動き出し、おなかがすっきりする。

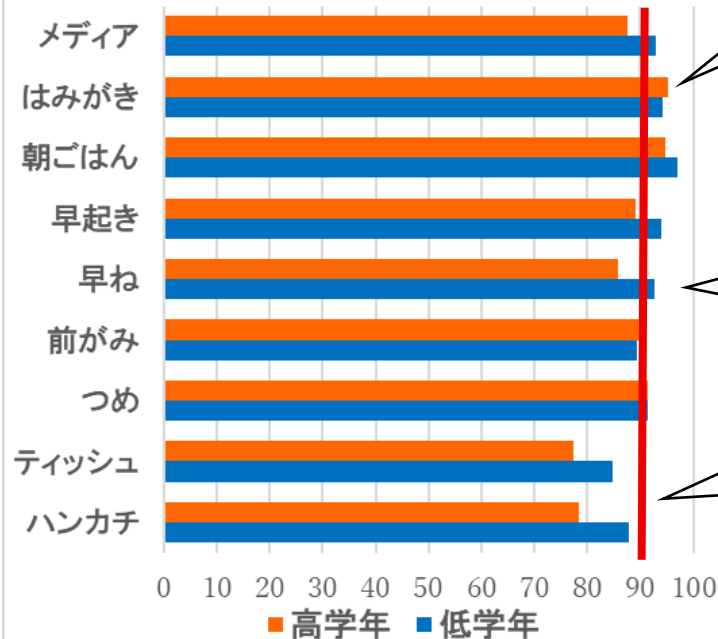


3学期もげんきアップカードに取り組めます

3学期も毎週火曜日にげんきアップカードを使って、生活リズムや清潔をチェックします。

2学期を振り返って、3学期は自分が達成できなかったことを意識して取り組みましょう。

2学期元気アップカード達成率 [%]



どの学年も朝ごはんやはみがきが達成できている人が多かったです。



特に高学年で、メディアを使う時間が長く、遅寝になっている人がいました。メディアの使い過ぎに注意しましょう。



ハンカチ・ティッシュを毎日持ってこない人がいるようです。毎日せいけつなハンカチとティッシュを持てきましょう。



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？

ボールに爪がひっかって、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。