

（きけい）



2026.1.9
正院小学校

がっこう
3学期がスタートしました。「今年は〇〇をがんばろう！」そんな目標に向かうためには、まず
すいみん
睡眠をしっかりとって免疫力（病気をやっつける力）を高め、ウイルスに負けない体づくり
たいせつ
が大切です。最初の一歩は始まったばかりです。できることから取り組みましょう。

1月のめあて：感染症を予防しよう

かぜ 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

かぜ 風邪の症状は？

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

かぜはやく治す方法は？

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°C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!

かぜでいるうちのりゆくうまく治かき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はること。他の十二支と一緒に馬に風邪について教えてもらおう。

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。リラックスできてもOK。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たんだ。
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！

ふゆやす げんき ちよきん けっか
冬休み元気ハッピー貯金の結果について

| | | |
|-------|------|----|
| 80%達成 | ゴールド | 7人 |
| 50%達成 | シルバー | 3人 |



『朝ごはん・お手伝い・運動・学習』はすべて〇の人
がほとんどでした。また『夜〇時にねる』『朝〇時までに
おきる』『メディアは夜9時までにやめる』に×がめだち
ました。スマホ・パソコン・テレビ等の画面から出るブル
ーライトは、夜あびると体内時計が乱れ、寝つきにくくな
ります。規則正しい生活を行なうには、寝る1時間前には
画面を見ないようにしたいですね。

おやこは けっか
親子で歯みがきチェックの結果について

【児童】

思ったよりみがけて
いた。

歯のすき間に赤くそ
まったく所があった
ので、フロスもしよ
うと思いました。

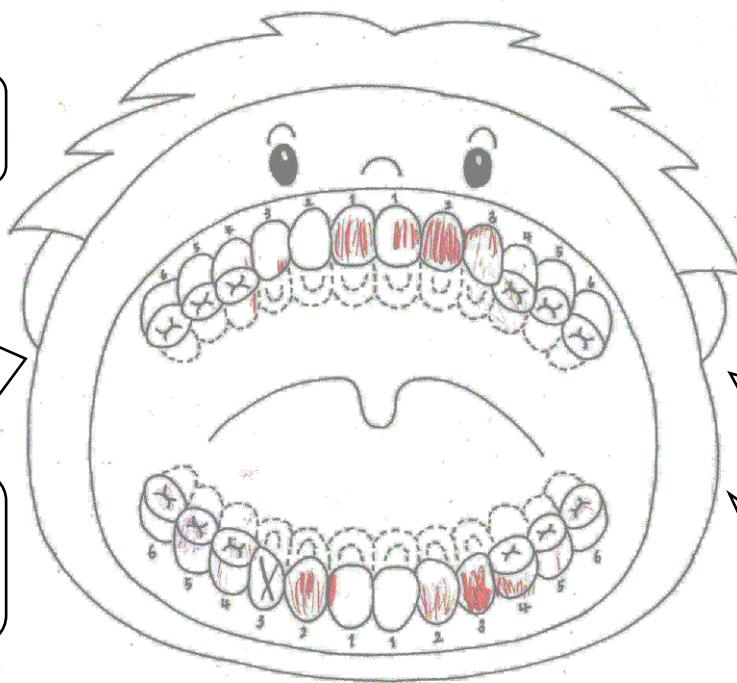
これからは鏡を見
ながらみがこうと思
いました。

【おうちの人】

次回はぬきうちでや
ってみようと思いま
す。

ていねいな歯みがき
の大切さがとてもよ
くわかりました。

予想外の結果で仕上
げみがきでも気をつ
けてあげたいです。



今回、むし歯ができやすい奥歯にはよごれは少なく、ハブラシの毛先の当て方は上手な様子がわ
かりました。しかし前歯に広くよごれがある人が7割で、みがき忘れが原因と思われます。このた
め順番を決めてみがくことをおすすめします。初めての試みでしたが、お家の歯みがきを見直
すきっかけとなりよかったです。今後は6月の『歯と口の衛生週間』で親子歯みがきチエ
ックをお願いしたいと考えています。ご協力よろしくお願ひします。



がつ ほけんぎょうじ
1月の保健行事

13日(火) 身体計測

26日(月)～2月1日(日) 心のふれあいウィーク