

ほけんだより



2026.1.9
正院小学校

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、まずは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が大切です。最初の一步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



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



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



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がおすすめ



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！

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時までにはやめる』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。

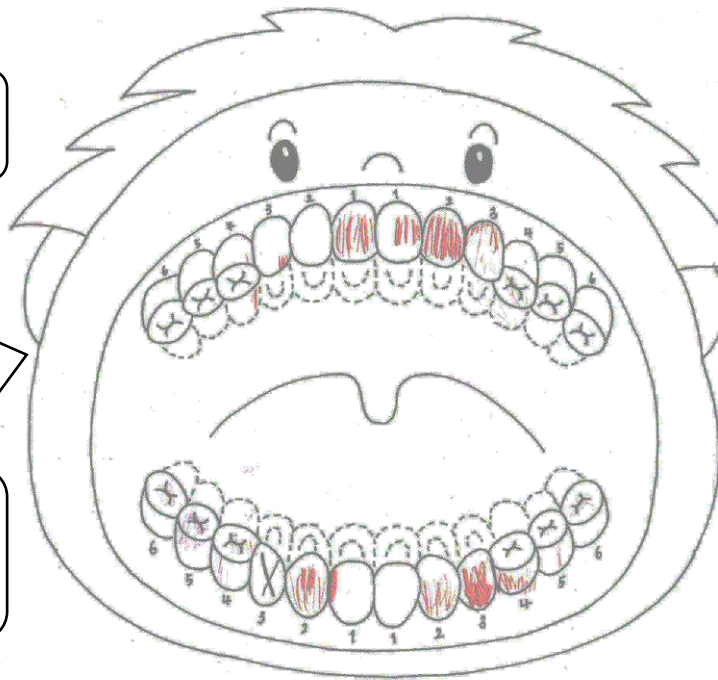
親子で歯みがきチェックの結果について

【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、むし歯がし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ありました。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、お家での歯みがきを見直すきっかけとなりよかったと思います。今後は6月の『歯と口の衛生週間』で親子歯みがきチェ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いします。



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