



令和8年1月19日
鳥屋小学校 保健室
☆おうちの人とよんでね

ほけんだよい

午年の一年がスタートしました。今年は、みなさんが、“う”んと成長し、“ま”すます笑顔あふれる一年になるといいなと思います。3学期に入り、“インフルエンザ(A,B型)”での欠席がみられています。寒い日が続きますが、みんなで「手あらい」、「かんき」をがんばり、元気に過ごしていきましょう!

今月の保健行事

「身体計測」と「保健指導(朝ごはん)」を行います。

1月26日(月) 1・2年生

27日(火) 3・4年生

28日(水) 5・6年生



学校保健委員会 “朝食の大切さ”を開催します！

日頃の子どもたちとの会話より、「時間がなくて朝ごはんを食べてこなかった。」、「休みの日はおそく起きるから、朝ごはんは食べない。」などといった声をきくことがあります。今月の保健指導では、“朝ごはん”をテーマに、朝ごはんの役割や大切さについて、子どもたちに話をします。最後には、子どもたちに感想やこれからがんばりたいことを書いてもらう予定です。

保護者の皆様もこの機会に、朝ごはんについて一緒に考えてみませんか？
当日は簡単に感想をご記入いただき、お子様の感想と合わせて、ぜひ親子で朝ごはんについて話し合ってみてください。朝ごはんを食べ、元気よく一日のスタートをきれる子どもたちが増えしていくといいなと思います。
たくさんのご参加お待ちしております。



●日付 1月29日(木)

●時間 14時40分～15時 ※授業参観後の時間帯です。児童は教室でスキルタイム等をしています。

●場所 1階食堂

●講師 目ヶ谷 光 栄養教諭

●内容 朝食の大切さについて



あんせん き

とうげ こう

安全に気をつけて 登下校しよう



冬の季節は、雪が積もったり、道路がこおったり、暗くなるのが早かったりと、登下校中にひそむ危険がたくさんあります。特に、鳥屋小学校の登校坂は、急な坂道です。道がこおった日の朝は、転んで、頭をぶつけたり、ひざをすりむいたりして保健室に来る人も多いです。ヒヤッとした経験がある人もたくさんいるのではないかでしょうか？時間によゆうをもって登校することや、歩き方を工夫すること、夕方は早めに帰ることなどを心がけると、けがや事故を防ぐことができます。安全に登下校するためにはどうしたらよいか考え、行動していきましょう。



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、咳、たん、発熱など。いくつかの症状が同時に起ころのが特徴だよ

かぜ 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

かぜ 発熱って何度も?

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

かぜ 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、しあわせが和らぐよ

かぜ 風邪のときは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

かぜ 風邪を知って/うまく防ごう!

かぜが大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。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。

かぜ 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

かぜ 風邪でもごはんを食べたほうがいいの?

食欲があれば、温かくて消化に良いものがおすすめ

かぜ 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