

ほけんだより 1月

和倉小
保健室
第9号

冬休みが終わり新しい1年が始まりました。3学期はそれぞれの学年のまとめの時期です。寒さも冬本番、かぜやインフルエンザに注意して元気に過ごしましょう。



まいにちいしき
毎日意識して
ほしいことは

1月のほけん目標
寒さに負けない体をつくろう！

 早寝早起き	 朝ごはん	 適度な運動
<p>…規則正しい生活をこころがけよう…</p> <p>生活リズムを整えることは、健康や学習の効率を高めるうえで大きな影響をもちます。また、気持ちを安定させるためにもとても大切です。</p>		

免疫力チェック!

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

<input type="checkbox"/> ストレスを感じている <input type="checkbox"/> あまり運動をしない <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下 <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ	<input type="checkbox"/> 食欲がない <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい <input type="checkbox"/> あまり外出したくない
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

0～2歳
普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

3～6歳
免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7～10歳
生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

お知らせ

- ・1月のメディアチャレンジは10日(土)です。
チャレンジレベルを家族と相談して取り組みましょう。
- ・1月13日(火)～1月18日(日)は、生活リズムと宿題バッチリマスターを目指して、がんばりカードに取り組みます。ご家庭でもご協力をお願いします。



インフルエンザ	ノロウイルス	新型コロナウイルス
 特徴 通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。	 特徴 感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。	 特徴 風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。
潜伏期間 1～3日	潜伏期間 1～2日	潜伏期間 2～4日程度
症状 38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など	症状 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など	症状 咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

1月の身体測定

- ・13日(火) 1年生 2年生
- ・14日(水) 5年生 6年生
- ・15日(木) 4年生
- ・16日(金) 3年生



●1月スクールカウンセラー来校予定日

竹林先生	15日(木)	22日(木)	29日(木)	
下木先生	9日(金)	23日(金)		

いずれの日も午前中です。保護者の方の面談も可能です。面談を希望される場合は担任または養護教諭へご連絡ください。



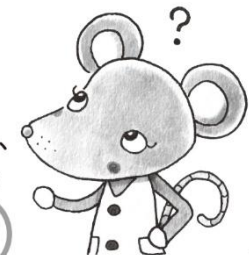


かぜ 風邪ってなに？

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 しょうじょう 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



かぜ はや なお ほうほう 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



はつねつ 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



かぜ し 風邪を知って /

うま く 防 ぐ ぞう !
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。

かぜ 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



れいきやく 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



かぜ ぐすり 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



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、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



かぜ よ ぼうほう 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



災害から命を守る
ための行動や、助
け合う心を思い出
す大切な日です。



【参考・引用】(株)日本
学校保健研修社
月刊『健』2026 年
1月号より

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！