



新年あけましておめでとうございます。新しい年をむかえ、みなさんはどんな目標をたてましたか？目標を達成するためには、健康な心と体でコツコツと努力を積み重ねることが大切です。今日から生活リズムを学校モードに切り替えて、今年1年も元気に過ごしましょう！

生活リズムをヒリ戻せ



冬休み中、ついつい夜ふかしをして、朝起きるのが辛くなっている人も多いのではないでしょうか？睡眠不足は、授業中の眠気だけではなく、イライラや体調不良の原因にもなります。寝る前にはスマホやゲームの画面を見ないようにして、9時間以上の睡眠がとれるようにしましょう。

また、朝ごはんは、寝ている間に下がった体温を上げ、脳を働かせるための大切なスイッチです。「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけて、1年を締めくくる3学期も良いスタートをきれるようにしましょう。

かぜ 風邪ってなに？ ウィ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

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、しんどさが和らぐよ

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OK。リラックスできよく休めるし、免疫も活発になるよ

かぜ 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

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ちだよ

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、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 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！

かぜ 風邪を知って / うまく防ごう！ うまく治そう！

感染症が流行っています

寒さが本格的になり、空気が乾燥する1月は、ウィルスが活動しやすい季節です。みんなで「からない・うつさない」工夫をしましょう。

インフルエンザ

登校いつから
でできるの？

2つの条件を
両方満たしたら
登校できます

発症してから
5日経っていること

解熱してから
2日経っていること

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症(発熱)	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
		解熱	1日目	2日目		登校OK		
			解熱	1日目	2日目	登校OK		
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
					解熱	1日目	2日目	登校OK

どうして手洗いが大切なの…？

私たちの手には、目に見えない小さな細菌やウィルスがたくさん付いています。その手で目や鼻、口をさわると、体の中にウィルスが入り込み、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などにかかってしまいます。冬は水が冷たく、ついつい水だけでさっとすませがちですが、水だけでは汚れやウィルスは十分に落ちません。自分を守り、周りの人に広げないために、石けんで手を洗うことが一番簡単で効果的な予防法です。

手洗いのタイミング



食事の前



トイレのあと



せきやくしゃみのあと



外から帰ったあと