

# ほけんだより 1月

令和8年1月8日  
若楠小学校 保健室



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！



## 生活リズムをとり戻そう



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のでしょうか？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。

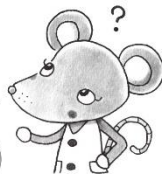


### 風邪ってなに？

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



### 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



### 風邪を知って /

うまく防ごう！  
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。

### 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ススメ



### 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！



# 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、ウイルスが活動しやすい季節です。みんなで「かからない・うつさない」工夫をしましょう。

## インフルエンザ

いつから登校できるの？



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
はっしょう 発症 はつねつ (発熱)	げねつ 解熱	1日目	2日目			とうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			とうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			とうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			とうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			とうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			とうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			とうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			とうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			とうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			とうこう 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イ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、体の中にウイルスが入り込み、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、ついつい氷だけでさっとすませがちですが、氷だけでは汚れやウイ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