

ほげんだより 1月

令和8年1月7日発行
三吉小学校 保健室

あたら とし はし
新しい年が始まりましたね。みなさんは冬休みをどのようにすごしましたか？気持ちよく新年をむかえることができましたか？まだなんとなくお正月気分から抜け出せない人におすすめなのは「歩くこと」です。歩くぜんしん きんにく しげき 脳のう めざ はたら はし
歩くと全身の筋肉が刺激されて、脳も目覚めて働き始めます。
あたら ねん
新しい1年のスタートがウマくいくとよいですね。



1月の予定
13日(火) 発達測定(4、5、6年)
14日(水) 発達測定(2、3年)
15日(木) 発達測定(1年)

※体操服・短パンで測定するので、忘れずに着てきましょう。

くつ下をぬいで測定するので、タイツの着用はさけてください。

※頭の上で髪を結ばないようにしてください。

26日(月)～30日(金) 色覚検査(希望者)

26日(月)～30日(金)の日程で色覚検査を実施します。

1年生のみ希望調査を配付しましたが、2年生以上の児童で色覚検査を希望される場合は保健室までお知らせください。

こころとからだにきいてみよう！

じぶん こころ
自分の心とからだのちょうしを知ることは大切なことです。
きょう
今日のあなたはどんな調子かな？
もし、「もやもやするな」「しんどいな」と感じたら、うまく休けいを取り入れてね。

最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ こころはどんな気持ちですか？
今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。

	とてもつらい	ちょっとしんどい	ふつう	まあまあ元気	とても元気
からだ					
こころ					

うま 馬く 休もう

強い合間のリフレッシュ！



深呼吸をする

こころが落ち着きます。また、脳の酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

つかれが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

あたたかい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキツとします。

うまく休む方法を取り入れて
頭と体をリセット
しましょう



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 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 なんど 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<防ごう！

うま<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。

れいきゃく き 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



かん き 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
水分も不足しがちだよ



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



かぜ ぐわ 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！