

ほけんだより



2026年1月7日

保健室より

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。

冬休みはどうでしたか？家族や親戚・友達と楽しく過ごした人、大掃除をがんばった人、勉強に取り組んだ人

といろいろな過ごし方があったのではないかと思います。今日からまた学校生活のスタートです。もとの生活リ

ズムを取り戻して、夜更かししすぎず、元気に学校に通ってくださいね。



1月の予定

① 発育測定

日にち	対象	注意事項
8日(木)	6年生・3年生	・体操服を忘れずに！
13日(火)	4年生	・脱ぎ着の簡単な上着も忘れずに！
14日(水)	2年生	・タイツははいてこないでね。
15日(木)	おおそよ・1年生	・髪をむすぶ人は、下の方でむすんできてね。
16日(金)	5年生	

② 3年生 歯科保健指導

1月9日(金)に歯科保健指導があります。持ち物を忘れずに持ってきてください。

～持ち物～ ※12月19日のスクリレとお手紙でもお知らせ済みです。

ハブラシ・うがい用コップ・卓上鏡(自立すると良い)・フェイスタオル(首に巻ける長さ)・洗濯ばさみ・ティッシュ

★全てに名前を書いてきてください。★染め出しを希望しない場合は担任までご連絡ください。



今月の保健目標

感染症を予防しよう

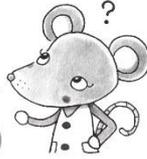


風邪ってなに？

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



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



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



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



風邪のときはなぜ水分補給が大事なの？

特に熱が出るど汗をかくし、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すすめ



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

風邪に詳しくなると、馬みたいにこの冬をバコフルに過ごそう！



1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ？

- 1 1月1日 2 1月7日 3 1月10日

答えは2の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。



爪の長さとどうなる？

ボールに爪がひっかかって、剥がれたり突き指をしったりする

爪でひっかいて友達にケガをさせてしまう

爪のすきまによごれや菌、ウイルスがたまり、病気の原因になる

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。



朝、起きられない



夜早く布団に入っただのに、朝起きられない。これはただ朝が苦手なのではなく、「起立性調節障害」かもしれません。

はなまけているとは限らない

起立性調節障害とは？

立ちくらみやめまい、朝起きられず午前中調子が悪い、疲れやすい、頭痛など、さまざまな症状を引き起こします。

「なまけ」「仮病」ではなく「体の病気」です。軽症を含めると小学生の5%、中学生の10%がかかるともいわれます。

原因は？

要因が組み合わさって起こります。

- 水分不足 体質 遺伝 運動不足 ストレス 自律神経の不調 など

治療には長い時間が必要。気になる症状があればお医者さんへ。

