

ほけんだより 1月

NO.11

令和8年1月8日
ふじみ野市立西小学校

新しい年が始まりました。まだまだ感染症が心配な時期ですが、ゆっくり身体を休めることはできましたか？生活習慣を整えて元気な一年にしましょう。

1月 ほけん目標

かぜやインフルエンザを予防しよう

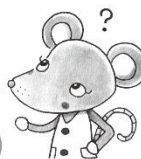


風邪ってなに？

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



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



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を入れ替えよう



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をおすすめ



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



風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をバワフルに過ごそう！

発育測定が始まります

1月13日から発育測定が始まります。体育着の忘れ物がないよう、ご準備をお願いいたします。発育測定後に「健康手帳」を返却します。3学期の欄に押印のうえ、担任に提出してください。

- ◆1月13日（火）1年・おひさま
- ◆1月14日（水）2年
- ◆1月15日（木）3年
- ◆1月16日（金）4年
- ◆1月19日（月）5年
- ◆1月21日（水）6年

発育測定
発育測定
発育測定
発育測定
発育測定
発育測定

※6年生の日程が変更になりました。

しもやけに注意しよう



寒い季節に手足を冷やしたままにすると「しもやけ」になります。「しもやけ」は皮膚が赤くなり、かゆくなったり痛くなったりします。手や足がぬれてしまったら、ハンカチ等できれいにふきましょう。また、手袋や生地の厚い靴下を履いたりするなど、冷やさない工夫をしましょう。



なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えていませんか。実はこれは気のせいではありません。



冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。

……冬もしっかり寝るコツ……



朝に日の光を浴びる



休日でも同じ時間に起きる



日中に体を動かす

睡眠を味方につけて、
冬でも元気に
過ごしましょう。



冬休みこんな過ごし方 をしていた人は…

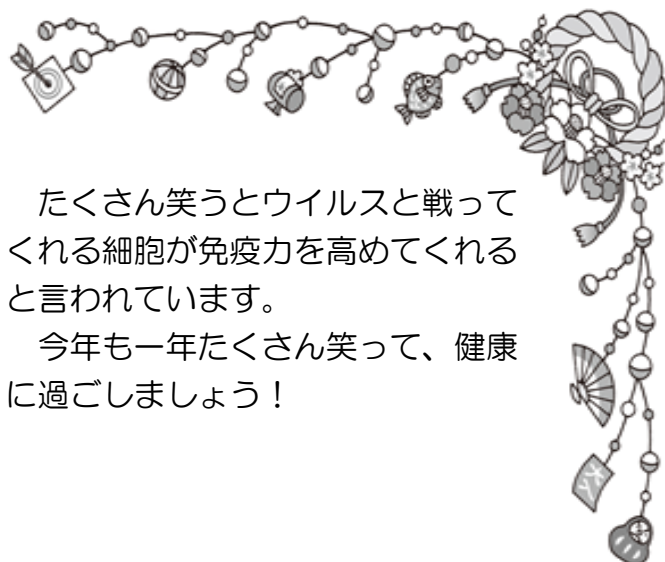
- × 遅くまでゲーム
- × 壁前まで寝る
- × 好きなもののばかり食べる



- 01 まずは、早起き
- 02 太陽の光を浴びる
- 03 朝ごはんを食べる



これで
学校モードに
チェンジ！



たくさん笑うとウイルスと戦ってくれる細胞が免疫力を高めてくれると言われています。

今年も一年たくさん笑って、健康に過ごしましょう！