



ほけんだより 1月号



折原小学校 保健室
R8年1月8日発行

おうちの人といっしょによみましょう

今年度最後の学期が始まりましたが、お正月気分からまだ抜け出せていない人はいませんか？冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、①早起き(決まった時間に起きて朝日を浴びる!)②朝ご飯を摂る(噛むことで、脳と体が目覚める!)③適度な運動(ほどよい疲れで夜の睡眠の質向上!)を意識して、3つの切り替えスイッチをONにしましょう!!3つのスイッチがONになれば、モードチェンジも完璧です♪



スイッチ!①

早起き



スイッチ!②

朝ごはん



スイッチ!③

運動



やる気
スイッチ

オン!



楽しすぎた冬休み...

こんな人は **要注意!**



よ夜ふかしで睡眠不足です...

登校
ギリギリまで
寝ている



いつも
夜ふかし

ゲームやメディアをたくさん見て、
つかれています...



運動不足に
なっている



だらだら食べる
クセがついた



消化が良くなくて、
休めませんでした...

思い当たる人は、どうすれば改善できるかな？

冬休みしっかりと休んだはずなのに、なんだか頭も体もシャキッとしらないのは、左の様な生活を送ってしまったせいかも...

やる気スイッチ3つに加えて、下の“生活チェック”を意識してやってみると、どんどん頭も体もシャキッとしますよ!

きそく正しい生活 きょうは いくつできたかな?

生活チェック	1	はやお早起きができましたか?	むい	4	だらだらと食べたり飲んだり しませんでしたか?	あ
	2	あさ朝ごはんを食べましたか?	き	5	スマホやゲームは時間・ルールを まもって使えましたか?	み
	3	もとあそ外遊びや軽い運動を しましたか?	あ	6	よ夜ふかしせず、 決まった時間に寝ましたか?	ち

できたことの番号に、決められた色をぬりましょう





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



風邪を知って / うまく防ごう！ うまく治そう！

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。

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！

冬でも「脱水」にご注意ください!!

冬の健康合い言葉は【手洗い・消毒・うがい・水分補給!!】



空気の乾燥や暖房によって水分蒸発(汗など)が進み、体の水分が失われやすくなります。また、喉の渇きを感じにくく、「冷える」等の理由であまり積極的に水分補給をしなくなったりすることも、冬に脱水を起こす原因になります。

この時期流行しやすい感染性胃腸炎(繰り返す嘔吐や下痢)等に感染することより、脱水につながりやすくなります。病気の時だけでなく、普段から温かい飲み物をとるよう心がけましょう!

今年の健康目標を決めよう

今年1年、あなたはなに氣をつけたいですか？



目標が決まったら書いてみてね♪



まだまだ多くの感染症が流行しやすい時期です！自分でできる対策を確実に続けていきましょう♪
2026年も皆さんの健康のサポートができるよう、情報発信していきますので、どうぞよろしくお願いいたします♪