

ほけんだより 1月

令和8年1月6日 信篤小学校保健室 ☆ほけんだよりはお子さんと一緒によんでください。

あけましておめでとうございます！新しい一年がスタートしました。みなさんはどんな年末年始を過ごしましたか？先生は、たくさんのおものを断捨離した年末年始でした。

さて、1月の保健目標は「**かぜを予防しよう。体をきたえよう。**」

です。インフルエンザや新型コロナ、などの様々な感染症が流行しています。

毎日を健康に過ごすためにも、体をきたえて、かぜを予防しましょう。



冬は感染症流行の季節 感染対策できていますか？

感染対策の基本をおさらいしましょう。

- てあらい** 石けんを使い、時間をかけてあらう。
- かんき** 部屋の左右で2か所以上あける。
- しつど** 加湿器を使用したり、ぬれタオルを干したりする
(ウイルスは乾そうしているところが大好き)。
- せきエチケット** せきやくしゃみをするときは、ハンカチやうで、マスクなどで飛沫をガードする。
- ひとこ** 人混みをさける 不必要な外出はしないなど、なるべく人混みをさけ、感染経路を断つ。

感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういう人たちを守ることにもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。



出席停止基準



市内感染症情報



感染症情報はこちら

名称	期間	例
インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。	発症 1日め 2日め 3日め 4日め 5日め 6日め 解熱 OK!
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで。	発症 1日め 2日め 3日め 4日め 5日め 6日め 軽快 OK!
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	耳下腺や顎下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで。	医師に聞いてね!

こけんこう しんとくっ子健康チャレンジ、みなさんできましたか？

「しんとくっ子健康チャレンジ」 みなさん取り組むことができましたか？
まだ提出していない人がいたら、すぐに担任の先生に提出してくださいね。



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



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



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！

けんこう 目標を 立てよう

新しい1年を元気に過ごすために、
新年の健康目標を立ててみましょう。

2026年はどんな一年にしたいですか？

みなさんの健康目標も、ぜひ教えてください！今年もよろしくお願ひいたします

猪又先生の健康目標は、「毎日ストレッチをする」
です！
寒い日は自然と肩があがってしまっていて、夜になると肩
や首が痛くなってしまうことがあります。肩があがら
ないように意識もしますが、お昼や夕方方にストレッチ
をして、血の流れを良くしていこうと思います。

