

ほけんだより 1月

令和8年1月6日
東国分爽風学園
市川市立曾谷小学校
保健室



新しい年が始まりました。今年もよろしくお願いします。冬は、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症等がはやる季節です。
インフルエンザや新型コロナウイルス感染症でも、かぜの予防方法や対処の仕方と同じです。みなさんは「うま」く予防できていますか？

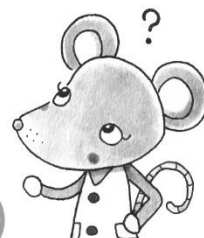


風邪ってなに？

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。

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



新学期を元気に迎えるコツ！

生活リズムをとり戻そう

規則正しい生活をしよう



早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と
同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなり
ます。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につか
る、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。