

# 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ひします。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。

**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

冬に負けずに  
**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。