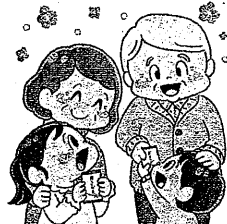


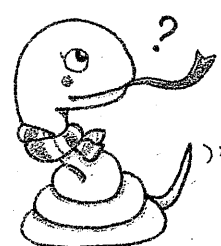
ほけんだより



あけましておめでとうございます。

しょうがつ かね としだま むかし としだま
お正月にお金をもらうお年玉。昔のお年玉は『おもち』でした。しかもただの『おもち』ではなく、
たましい しょうちよう とし はし とし としがみさま あたら たましい かんが
『魂』を象徴するものでした。年の初め、その年の『歳神様』から新しい『魂』をわけてもらおうと考
えられていました。その『魂』が宿った『おもち』を『歳魂』と呼び、それを分けたものが『お年玉』
とされていたのです。みなさんも新年を気分新たに健康に過ごしましょう。

2026年1月9日 大阪市立西天満小学校

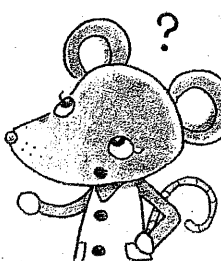


かぜ 風邪ってなに？

- 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

かぜ しょうじょう 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



かぜ はや なお ほうほう 風邪を早く治す方法は？

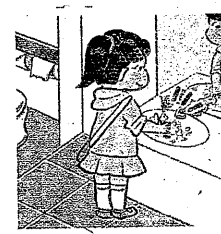
- しっかり休もう。
体を休めるとウイルスと戦う
免疫の働きが活発になるんだ

て あら てっいてき よぼう 手洗いで徹底的に予防！

しよくじ まえ 食事の前



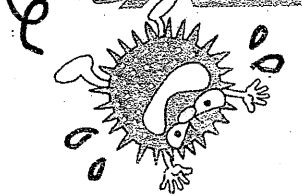
あと トイレの後



せき あと 咳やくしゃみの後

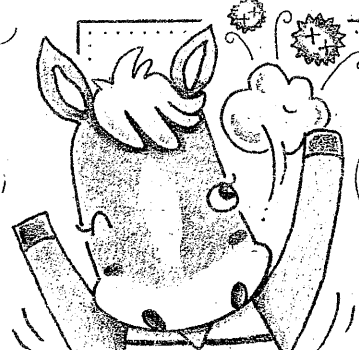


がいしゅつ かえ とき 外出から帰った時



はつねつ なん ど 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



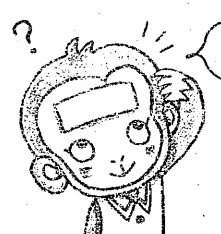
かぜ し 風邪を知って！

うま<防ごう！
うま<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。

れいきやく き 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



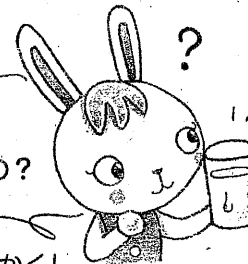
かぜ ぐすり 風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

- 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



かぜ 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



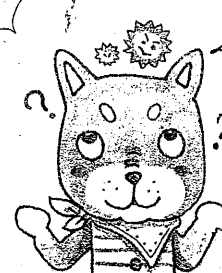
かぜ 風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

- 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



かぜ よ ほうほう 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！