



れいわ ねん がつ にち おおさかしりつちゅうおうしょうがっこう ほけんしつ
令和8年1月9日 大阪市立中央小学校 保健室



みなさん、あけましておめでとうございます。2026年が始まりましたね。
今日から3学期です。今年1年心も体も健康に過ごすために、1つ目標を決めてみましょう。保健の先生の目標は毎日朝5時に起きてストレッチを
するです。

わたし・ぼくの2026年健康目標 【する】



1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ？

1 1月1日 2 1月7日 3 1月10日

答えは 2 の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。
昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。



爪が長いとどうなる？

ボールに爪がひっかかって、剥がれたり突き指をしたりする

爪でひっかいて友だちにケガをさせてしまう

爪のすきまによごれや菌、ウイルスがたまり、病気の原因になるなど

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。

次の清潔しらべ週間は

1月26日（月）～30日（金）です。

1学期よりもオール○の人数が増えてきています。次が今年度最後の清潔しらべ週間です。

☆ハンカチをもってくる

☆爪を切ってくる→前日の25日（日）までに爪を切ろう！

☆給食の前、掃除やトイレの後には手洗い・うがいをする

みんなで声をかけ合って、クラス全員でオール○を目指そう！





よぼう かぜの予防をしよう

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

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

風邪のときは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

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！

せきエチケット、 できていますか？

せきやくしゃみをするときは、
鼻と口をおおみましょう。
手でおさえたときは、すぐに手を
洗いましょう。

ハンカチで



ひじで



マスクで



手には100万個のウイルスや細菌がいる！？

石けんなしで手洗いをすると1万個に

石けんで10秒～30秒洗うと数百個に

石けんで60秒洗うと数十個にまで菌を減らすことができます。

手を洗うときは石けんを使っていねいに洗いましょう。

