



「ほくはんだよソ



れいわねんがつにち
令和8年1月9日
おおさかしりつちゅうおうしょうがっこう
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。



どうなる？
爪が長いと

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
とも 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。

つぎ せいかつ しゅうかん
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。

ポケットに入つて
いますか？

☆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

かぜってなに?

ウイルスなどがどや鼻から
体に入つて、さまざまな症状を
引き起こすことだよ

かぜの症状は?

くしゃみ、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

発熱って何度も?

37.5°C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

かぜ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

風邪を知って / うまく防ごう!

かぜ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

かぜの予防法はある?

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!

* * * セキエチケット、 できていますか？

せきやくしゃみをするときは、
鼻と口をおおいましょう。
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ていねいに洗いましょう。

