



れいわ ねん がつこう おおさか しりつきた お か しましやうがっこう ほけんしつ
令和8年1月号 大阪市立北恩加島 小学校 保健室

新年あけましておめでとうございます。きびしい寒さが続いています。さまざまな感染症にならないよう、引き続き、手洗い・うがい・マスクなどで予防につとめてください。また『お正月モード』から早くぬけだせるように、早寝・早起き・朝ごはん、そして、寒くても体を動かすことを心がけましょう！

今月の保健目標 『かぜ・インフルエンザなどの感染症を予防しよう』

かぜの予防として、手洗い・うがい・マスクをしますね。では、かぜのひき始めには、どんな予防があるのでしょうか？



check/ 風邪のひき始めのサイン



✓ くしゃみ



✓ 悪寒



✓ 鼻水



✓ 頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の動きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまうと。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると動きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

インフルエンザ

登校できるの？

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		

★出席停止期間をご確認いただき、引き続き、毎朝の健康観察や体調不良時のお迎えのご協力をお願いいたします。



◇ 1月の保健行事 ◇



日	行事
9日 (金)	発育測定 (5年)
13日 (火)	発育測定 (6年)
14日 (水)	発育測定 (4年)
15日 (木)	発育測定 (3年)
16日 (金)	発育測定 (2年)
19日 (月)	発育測定 (1年)
20日 (火)	歯と口の健康教室 (6年)