ほけんだより 1月

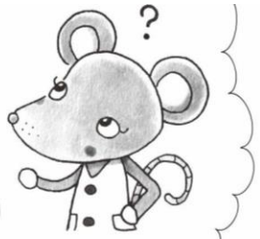
2026年1月　長池小学校　保健室✿

あけましておめでとうございます。新しい年の始まり、３学期の始まりです。気持ちを新たに１日１日を積み重ねて、楽しい１年にしてください。

さて、保健室には冬休み明けから、かぜぎみの人や「だるい…」という人が毎年多くきます。休み中にみだれてしまった生活リズムのままでは、からだの調子もくずれやすくなります。「冬休みモード」から早めにきりかえましょう。

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

＼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

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がおすすめ

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

インフルエンザ

いつから登校できるの？

2つの条件を両方満たしたら登校できます

- 発症してから5日経っていること（発熱した翌日を1日目とする）
- ＋ 解熱してから2日経っていること

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（発熱）	解熱	1日目	2日目			登校OK		
		解熱	1日目	2日目		登校OK		
			解熱	1日目	2日目	登校OK		
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
					解熱	1日目	2日目	登校OK