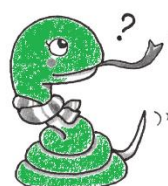


ほげんだよん 1月

大阪市立依羅小学校 令和8(2026)年1月

1月の保健目標：すすんで手あらい・うがいをしよう！

あけましておめでとうございます。2026年が始まり、寒さもいよいよ本番です。冬のかんそうした空気には、バイキンやウイルスがかくれています。冷たくても、すすんで手あらい・うがいをして元気に毎日をすごしましょう。

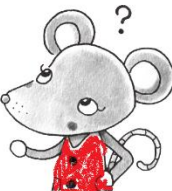


風邪ってなに？

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！

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



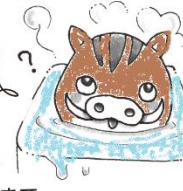
風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

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



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



弱音を吐くのは恥ずかしい？

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けることは、自分を守るための大切な一歩です。

言いたいことがまとまらない

それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれたことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。

保健室やスクールカウンセラーさんも、あなたの味方です。
いつでも声をかけてくださいね。



て 手あらい週間

1月13日(火)~16日(金)



手はバイキンでいっぱい



せっけんでていねいにあらおう！



せいけつなハンカチでしっかりふこう!!

手をあらった後、手がぬれたままになっていませんか？手がぬれていると、かわいているときよりバイキンがつきやすく、手あれの原因にもなります。手をふきとるところまでが「手あらい」です。せいけつなハンカチを毎日持ってきてきましょう！

最近、登校の時、門に立っていると...

寒くなりポケットに手を入れている児童をよく見るようになりました。でも私の顔を見るとパッと手を出します。わかってはいるんですね。ポケットに手を入れていると、こけた時に手をつくことができないので、顔をケガします。歯をぶつけると折れることもあります。手が冷たいと思ったら、手ぶくろをすることをおすすめします。



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！