

ほけんだより 1 月号 2026

上岩出小学校 2026年1月7日 ほけんしつ発行

学校モードにきりかえよう♡

あけましておめでとうございます！みなさんは、冬休みをどうすごしましたか？

さて、お正月にお金をもらおう年玉。昔のお年玉はおもちでした。しかもただのおもちではなく、「魂」を象徴するものでした。年の初め、その神様「歳神様」から新しい魂を分けてもらう、と考えられていました。その魂が宿ったおもちを「年魂」と呼び、それを分けたものが「御年魂」とされたそうです。

まだまだお正月モードから抜け出せていない人もいますが、学校モードにスイッチを切り替えて、3学期もがんばっていきましょう◎

1月の保健行事

1月13日（火）1・2年生 二計測

14日（水）3・4年生 二計測

15日（木）5・6年生 二計測

※体操服で行います。準備しておきましょう♡

鼻水の色を気にしたことありますか？

鼻水の色などの特徴は、体調不良や病気のサインです。自分の鼻水の様子を確認してみましょう。



透明な鼻水

サラサラとしてたれやすい鼻水。ひき始めの風邪の場合に多いです。



黄色の鼻水

どろっとして粘り気のある鼻水。治りかけの風邪の場合に多いです。

鼻水は細菌などの異物を外に出している証拠なので、あわてる必要はありません。ただし、症状が長引く場合には注意が必要です。副鼻腔炎やアレルギーなどの可能性があるので受診しましょう。



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

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か？

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

2 あさごはんを食べる



3 毎日同じ時間に起きる



4 適度な運動をする



5 早くねる



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

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

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！