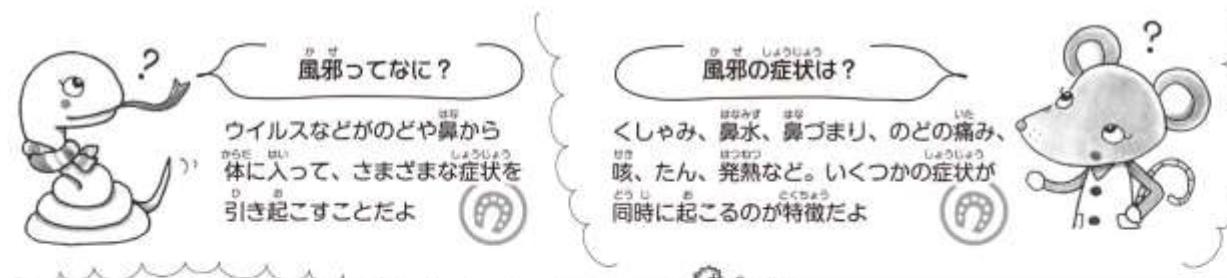




令和
7年度

明けましておめでとうございます！

新しい年がスタートしました。寒さで体も心も縮こまりやすい時期ですが、しっかり休んで、しつかり動くことが大切です。毎日の生活リズムを整えて、元気に3学期をむかえましょう。

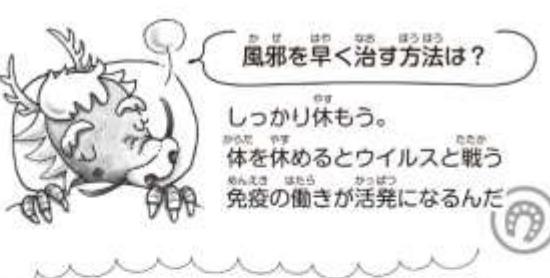


風邪ってなに？

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

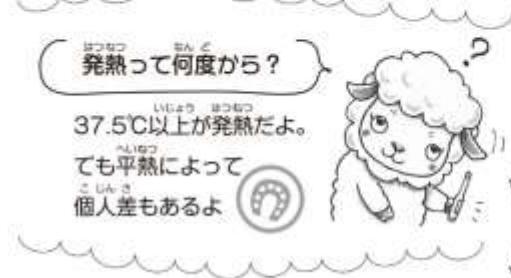
風邪の症状は？

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°C以上が発熱だよ。

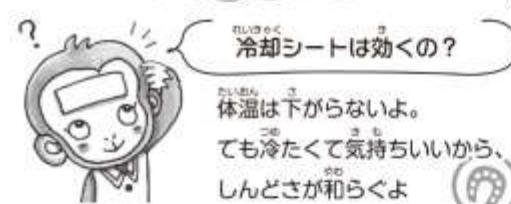
でも平熱によって
個人差もあるよ



風邪を知って /

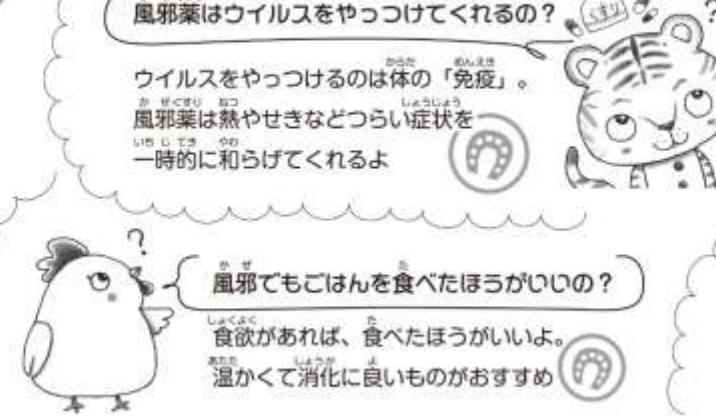
うまく防ごう!

うまく治そう!



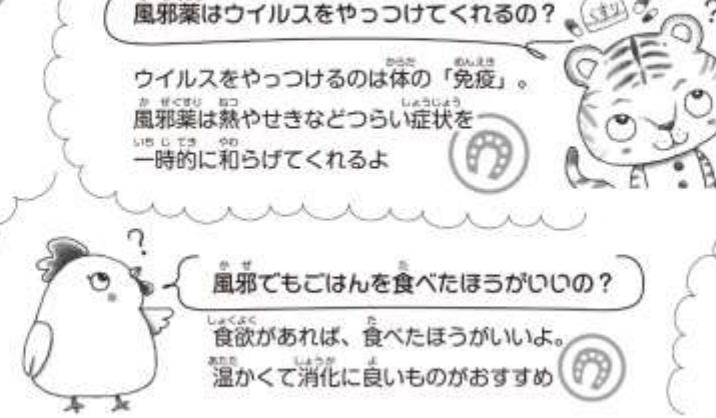
冷却シートは効くの？

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



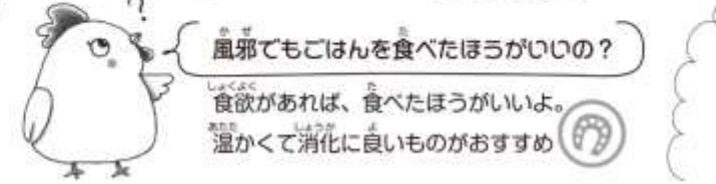
風邪のときはなぜ
水分補給が大事なの？

特に熱が出ると汗をかくし、
体の水分を失いやすいた。
食欲がないと食事からの
水分も不足しがちだよ



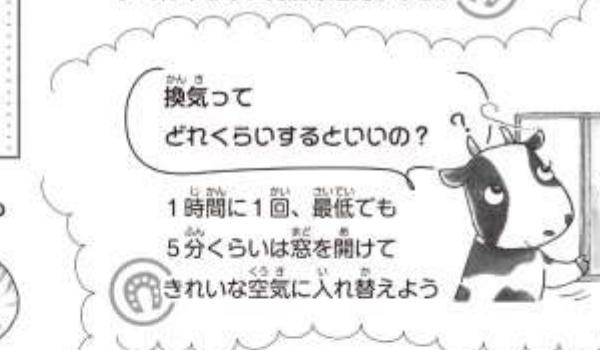
風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

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？

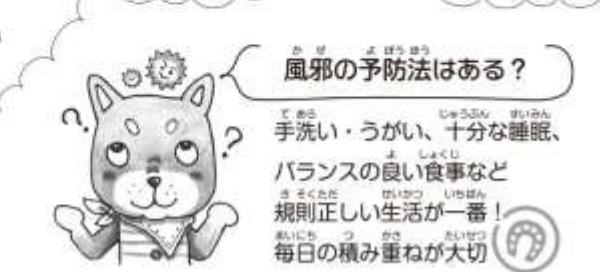
食欲があれば、食べたほうがいいよ。
温かくて消化に良いものがあすめ



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

☆体操服で行いますので忘れずに持

ってきましょう。

☆髪の毛をくくっている人は、頭の
高い位置にくくると身長を測れま
せん。くくる場合は、頭の下のほ
うでくくるようにしてください。



身体測定（身長・体重）をおこないます

ひ日にち
1月8日(木)

2時間目 1・2・3年生
3時間目 4・5・6年生

なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠
いなあ」と感じる日が増え
ていませんか。実はこれは
気のせいではありません。

冬は日照時間が短くなるため、体内時
計を整える働きが弱まりやすいです。朝
の光を浴びる時間が少なくなると、夜に
眠気を引き起こす「メラトニン」という
ホルモンの分泌が不足してしまいます。
その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を
感じやすくなるのです。

……冬もしっかり寝るコツ……

朝に日の光を浴びる

休日でも同じ時間に起きる

日中に体を動かす

睡眠を味方に付けて、
冬でも元気に
過ごしましょう。

