

ほげだより 1月

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、しっ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。

身体測定（身長・体重）をおこないます

☆**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

うでくるようにしてください。



1月8日（木）

2時間目 1・2・3年生
3時間目 4・5・6年生

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

風邪を知らずして / うまく防ごう！ うまく治そう！

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

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すか。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

睡眠を味方につけて、冬でも元気に過ごしましょう。

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！