



1月号

一宮市立北方小学校 保健室

2026年1月

新しい年がスタートしました。今年も「自分の心と体の様子が言える子」を合言葉に

保健室からみんなを見守っていきます。よろしくお願いいたします。

3学期に入り、今年度のしめくりをする時期になりました。残り2か月はんです。みなさんが元気に学校生活を送ることができるように、保健室から応援していきます。生活のリズムを整えて、体調管理をしていきましょう。

笑顔と元気がいっぱいの1年になりますように！

1月のほけん目標 「かぜに気をつけよう」

インフルエンザや感染症の流行が心配される季節になりました。一番大切なことは予防です。つまり「病気になるために自分ができることは何か」ということです。感染症やインフルエンザの予防方法について考えてみましょう。



細菌・ウイルスから体を守る力を強くする食べ物は？

おなかの調子を整える



ヨーグルト・納豆

バイキンをやっつける働きを助ける



緑黄色野菜

(色の濃い野菜)・

レバー・ごま・まめ・海藻類

体を温める



根菜

(にんじん・ごぼう・大根)

にんにく・しょうが・ねぎ

くち いき 口で 息 して いませんか!?

くちこきゅう からだ ~口呼吸は体によくないことがいっぱい!!~

くちこきゅう ●口呼吸をしていると…

- のどが乾燥し、かぜをひきやすくなる。
- 脳に酸素をうまく取り込めないで、集中力が低下する。
- 口が乾くため、だ液の働きが低下し、むし歯や口の病気になりやすくなる。口がにおいやすくなる。
- 顔の筋肉がきたえられないため、たるみやすい



～直そう 口呼吸～

くち たいそう 口の体操!

をやってみよう!

めんえきりょく 免疫力アップ!!



1. 「あー」と口を大きく開く。
2. 「いー」と口を大きく横に広げる。
3. 「うー」と口を強く前に突き出す。

せ き エ チ ケ ッ ト

<せきエチケットってなに?>

*せきやくしゃみが出る時は、顔をそむけて手やハンカチ、マスクで口をおさえること

☆マスク・ハンカチ・はな紙の予備をカバンに入れておこう!



マスク

保護者の方へ
緊急連絡先について



学校でけがをしたときや体調を崩したときなど、緊急におうちの方に連絡をとる場合は、4月に提出していただいた「家庭連絡先」に電話をします。これからの時期、かぜや発熱などにより早退が増えることが予想されます。

お勤め先や携帯電話の番号に変更がありましたら、お子さんの連絡帳などで担任までお知らせください。

※確実に連絡をとることができる電話番号を、お願いします

*裏面に「かぜを知って、うまく防ごう! うまく治そう!」をのせました



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。

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をおすすめ



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



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！