



1月号

一宮市立北方小学校 保健室

2026年1月

あたら とし 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。よろしくお願ひします。

がっこう はい こんねんど じき 3学期に入り、今年度のしめくくりをする時期になりました。残り
2ヶ月はんです。みなさんが元気に学校生活を送ることができるよう、
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。

えがお げんき 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「病気にならない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・なっとう

バイキンをやっつける働きを助ける



りょくおうしょくやさい
緑黄色野菜
(色の濃い野菜) .

レバー・ごま・まめ・海藻類

からだ あたた 体を温める



こんきい
根菜
(にんじん・ごぼう・大根)
にんにく・しょうが・ねぎ

くちこきゅう いは
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!!～

●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ので、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。口がおいやすくなる。
- ・顔の筋肉がきたえられないので、たるみやすい



～直そう 口呼吸～

くち たいどう 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！



保護者の方へ
緊急連絡先について

学校だ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。これからこの時期、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、お願ひします

*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

かぜ 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

かぜの症状は？

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

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？

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！