

ほげんだより 1月

舞鶴市立吉原小学校 保健室
令和8年1月8日 発行

あけまして
おめでとう
ございます
2026

吉原小学校のみなさん
保護者の皆様



あけましておめでとうございます。冬休みは楽しくすごすことができましたか？冬休みが明け、吉原小学校のみなさんの元気な顔を見ることができてうれしいです。保健室では今年もみなさんが元気に過ごすことができるように保健だよりを通じて健康に関する情報をお伝えしていきます。どうぞ今年もよろしくお願ひします。



大吉 ひょうき けがや病気の無い良い1年になりそう。

吉 ていねい てあら 丁寧な手洗いで元気な体づくりができそう。

中吉 あさはや 朝早くおきるといいことがありそう。

小吉 だれ 誰かに「ありがとう」と言うとなくした物が出てきそう。



生活リズムが 崩れていませんか？



冬休みは遅寝遅起きをしていた人もいないのでは??

まだお正月モードから抜け出せない人は朝の過ごし方を見直してみよう!

毎日、同じ時間に起きる

太陽の光をあびる

朝ご飯を食べる



14日(水)からリズムある生活が始まります。この機会に生活リズムを整えましょう★



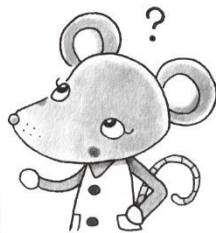
かぜ 風邪ってなに？

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 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



かぜ はや なお ほうほう 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



はつねつ 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



かぜ し 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。

れいきやく 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



かんき 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



かぜ 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き、
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



かぜぐすり 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



かぜ 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



かぜ よほうほう 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



かぜ 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！