



令和8年1月  
飯山満小学校 保健室  
お 子 さ ん と  
一 緒 に お 読 み く だ さ い

みなさん、あけましておめでとうございます！冬休みが明け、新たな1年が始まりました。冬休みに思い出に残っていること、楽しかったこと、ぜひ教えてください。風邪をひいてしまった人や生活リズムが崩れてしまった人もいるかもしれません。久しぶりの学校で疲れを感じやすいです。「おやすみモード」から「学校モード」に心と体をリセットし、早めに元にリズムに戻すようにしましょう。



## 1月の予定

〈身体測定〉 対象：全学年

7日（水）3・5年生  
8日（木）4・6年生  
9日（金）1・2年生・⑥組

〈色覚検査〉 対象：3・6年生

対象学年には、希望調査を配付します。

## ストレスと上手につき合おう



## コレ、知っていますか？ かぜのクイズ

Q.インフルエンザと  
かぜはなにが  
ちがうの？

A.原因ウイルスや症状、  
進行の速さなどが  
ちがう



かぜをひいたとき、正しい対処ができますか？あらためてかぜについての基礎知識を確認しておきましょう。

かぜの症状は「寒気や発熱(38℃まで)、鼻水」などがあり、症状がゆっくり進みます。インフルエンザは進行が早く、38℃以上の高熱や、全身症状が出ます。



Q.かぜをひくと熱が  
出るのはなぜ？

A.ウイルスと闘うため



体温が上がることで、ウイルスが増えたり、活性化したりするのをおさえ、また、白血球などが動きやすくなります。ただエネルギーも消費するので、さなどの症状が出ます。

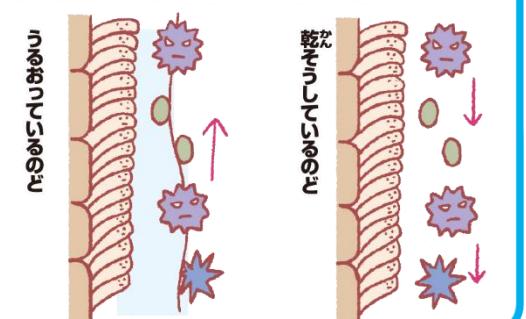


Q.のどが乾そう  
するときは、  
かぜをひきやす  
いの？

A.ひきやすい



空気が乾燥すると、のども乾燥します。のどは通常、左のようにうるおっています。そしてのどにある線毛が動いて流れをつくり、入ってきたウイルスや菌などを上に押し上げ、外に出す働きをしています。のどが乾燥すると、ウイルスを追い出す力が弱くなり、かぜをひきやすくなります。



のどをうるおわせるための方法



ぜひ、今年の目標を考えてみましょう。目標を作ると、その目標に向かって頑張ろうと力がわいてきます。小さな目標を何個も作るのもいいですね。保健室の先生の今年の目標は「毎日笑う」です！

