



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、早めに元々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

〈色覚検査〉対象：3・6年生

7日（水）3・5年生

8日（木）4・6年生

9日（金）1・2年生・⑥組

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

かぜをひいたとき、正しい対処ができていますか？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。

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
ルギーも消えうるのでだ
るさなどの症状が出ます。

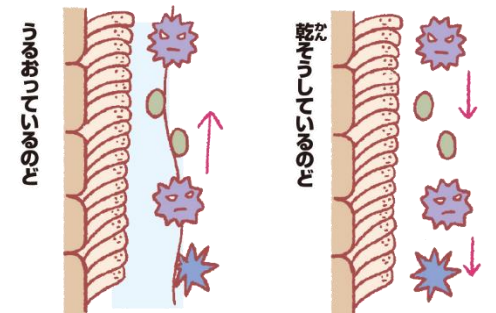


Q. のどが乾そう
するときは、
かぜをひきや
すいの？

A. ひきやすい



空気が乾そうすると、のども乾そうします。
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。
のどが乾そうすると、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。



のどをうるあわせるための方法



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！

毎日走る！



健康目標を立てよう

早起きする

