

れいわ

ねんど

がつごう

令和7年度1月号

かいじんみなみしょうがっこう

海神南小学校

ほけんしつ

保健室

ほけんだより

あけましておめでとうございます！

みなさんは、冬休みをどのように過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか？まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう…そんな人にオススメなのは、「歩く」ことです。寒さに負けずに外に出てみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸をすることになるので、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツです！

がつ

ほけんぎょうじ

1月の保健行事

| ひづけ<br>日付 | けんしんないよう<br>検診内容 | たいしょうがくねん<br>対象学年 | きを付けること  |
|-----------|------------------|-------------------|--|
| 1/8(木)    | しんたいそくてい<br>身体測定 | 4・5・6年            | ・髪の毛の長い人は低い位置で結ぶ。<br>・体操服を忘れずに持ってくる。<br>・(忘れた人はお洋服のまま) |
| 1/9(金)    |                  | なのはな<br>1・2・3年    |  |



深呼吸をする

こころおつ  
心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

つか けいげん けつりゅう たいしや  
疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

あたたかい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

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動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がおすすめ

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の？

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！