



ほけんだより

たかさとしょうがっこう
高郷小学校

ほけんしつ
保健室

1月

1月の保健目標

感染症を予防しよう

ていねいなことばは、言う人も、言われた人も
気持ちがいいと思います。今月は、保健室に
きた6年生が考えてくれました。ありがとう！
今年もていねいなことばとやさしいことばで
いっぱいの高郷小になりますように。

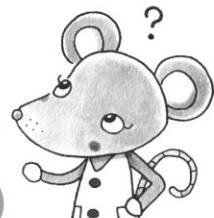


風邪ってなに？

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
免疫の働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か？

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をおすすめ



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



そのひと言、
「ちくちく」と刺さって
いませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わ
ります。相手を傷つける「ちくちく
言葉」ではなく、相手を思いやった
「ふわふわ言葉」を使いませんか。
言いかえた言葉を探して線で結んで
みてください。

うるさい！

なんで
できないの？

やめて！

どいて

こうしてくれると
うれしいな

ちょっと
通してくれる？

どうしたら
できるかな？

小さい声に
してほしいな

うんうんうんうんうんうんうんうんうんうん
うんうんうんうんうんうんうんうんうんうん
うんうんうんうんうんうんうんうんうんうん
うんうんうんうんうんうんうんうんうんうん

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！



ていねいなことば
やさしいことば
＜だい1回＞

だいじょうぶ ありがとう ごめんなさい

こんにちは おはよう たのしいね

きをつけてね おねがいします

いただきます ごちそうさま

はなそう いっしょにあそぼう

すてきだね じょうずだね

いってらっしゃい いってきます ただいま

いっしょにいこう なにしているの

すき だいすき さいこうのともだち

