

ほげんだより 1月

やはたしょうがっこうほげんしつ 八幡小学校保健室
れいわ ねん がつ 令和8年1月

2026年^{ねん}がスタートしました！みなさんは、どんな^{しんねん}新年の目標^{もくひょう}を立てましたか？目標^{もくひょう}をかなえる力になるのは元気な体と心です。ぜひ、自分に合った健康目標も立てて、下に書いてみてください。（例：夜9時まで^{れい}にねる、ゲームの時間^{じかん}を決める、外あそびをたくさんする、ていねいに歯みがきをするなど）健康を大切にして、笑顔のあふれる年になりますように。

はまぐちせんせいは「ねる^{まへ}前にスマホを見ない」をがんばります！



かぜ 風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻^{はな}からからだ^{からだ}に入^{はい}って、さまざまな^{しょうじょう}症状^{しょうじょう}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^{しょうじょう}症状^{しょうじょう}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。
からだ^{からだ}をやすめるとウイルスと戦^{たたか}う
免疫^{めんえき}の働きが活発^{かつぱつ}になるんだ

はつねつ 発熱って何度から？

37.5℃以上^{いじょう}が発熱だよ。
でも平熱^{へいねつ}によって個人差^{こじんさ}もあるよ



かぜ し 風邪を知って /
うま^{ふせ}く防^{なほ}ごう！
うま^{なほ}く治^{なほ}そう！

かぜ だいいりゅうこう ふう 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おしえてもらおう。



れいきやく 冷却シートは効くの？

たいおん 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」。
かぜ ぐすり ねつ 風邪薬は熱やせきなどつらい^{しょうじょう}症状^{しょうじょう}を一時的^{いちじき}に和らげてくれるよ



かぜ 風邪のときはなぜ水分補給が大事なの？

とく ねつ て 特^{とく}に熱^{ねつ}が出ると汗^{あせ}をかくし、からだ^{からだ}の水分^{すいぶん}を失^{うしな}いやすいんだ。
食欲^{しょくよく}がないと食事^{しょくじ}からの水分^{すいぶん}も不足^{ふそく}しがちだよ



かぜ 風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

食欲^{しょくよく}があれば、食べたほうがいいよ。
あたたか 消化^{しょうか}に良いもの^よがおすすめ



かん き 換気って どれくらいするといいの？

1時間^{じかん}に1回^{かい}、最低^{さいてい}でも5分^{ぶん}くらいは窓^{まど}を開^あけて
きれいな空^{くう}気^きに入れ替^かえよう



かぜ よほうほう 風邪の予防法はある？

てあら 手洗^{てあら}い・うが^{じゅうぶん}い、十分^{すいみん}な睡眠、
バランスの良^よい食^{しょく}事^じなど
規則^{きそく}正^{せい}しい生^{せい}活^{かつ}が一番^{いちばん}！
まいにち 積み重^つねが大切^{たいせつ}



わたしのけんこうもくひょう

かぜ 風邪に詳しくなって、馬^{うま}みたいにこの冬^{ふゆ}をパワフルに過^すごそう！