

ほけんだより



令和8年(2026年)1月9日 豊中市立緑地小学校 ほけんしつ

3学期がスタートしました。みなさんの元気な顔が見られてうれしいです。どんな冬休みだったか、また聞かせてくださいね!

全国的にインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しています。手洗い・うがいなどの感染対策をしっかりと行い、3学期も元気いっぱいすごしましょう。



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と、免疫も活発になるよ

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から、しんどさが和らぐよ

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。

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

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

3学期 二測定のお知らせ

- 1年生・・・1/13 (火)
- 2年生・・・1/14 (水)
- 3年生・・・1/15 (木)
- 4年生・・・1/16 (金)
- 5年生・・・1/19 (月)
- 6年生・・・1/20 (火)

- ★髪の毛を結んでいる人は、下の方で結んでください。
- ★体操服を忘れずに持ってきてください。

生活リズムをとり戻そう

冬休みはクリスマスや大晦日、お正月など楽しいイベントがいっぱいでしたね。だからといって、こんな生活になっていませんか?

- ずっと家の中で過ごす
- 夜ふかしをする
- コタツで寝る
- 食べ過ぎ
- 朝ごはんを食べない

不規則な生活が続くと、免疫力が落ちるので体調を崩す原因になります。
まずは早起きから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。

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!