

ほげんだより 1月

令和8年(2026年) 1月9日
豊中市立高川小学校 保健室

こんげつ むくひょう 今月のほけん目標

せいかつ ととの 生活のリズムを整えよう

今年の冬休みは寒い日が多かったですね。高川小学校のみんなは元気に楽しくすごせましたか？
年の初めに今年の目標を立てた人もいます。どんな目標を達成するにも、コツコツと努力を積み重ねることが大切ですが、そのためには、健康な心と体も必要です。今年一年も、けがや病気に気をつけてすごしましょう。

ふゆやす がっこう ◆冬休みモード → 学校モードへ

スイッチ!

まだ、お正月気分から抜け出せず、生活リズムがもどってない…という人はいませんか？
この3つのスイッチで、早く学校モードのリズムに切りかえていきましょう。

スイッチ! ①

はやお 早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ! ②

あさ 朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ! ③

うん どう 運動



寒いときこそ運動で体のなかからポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

ふゆ からだ うご ◆冬こそ体を動かそう

寒いと運動する機会が減りがちですが、運動は体にとっていいことがたくさんあります! 例えば…



病気に負けない
体力がつく



夜しっかり眠れて
毎日気分もすっきりする



疲れにくい
体になる



肥満や生活習慣病
の予防になる

運動する前は、寒さで固まっている筋肉をほぐすために、軽くウォーミングアップ(準備体操)をしましょう。急に無理して体を動かすと、足がったり、捻挫しやすくなってしまいます。また、冬は地面が凍って滑りやすくなっている場所もあるので注意しましょう。

◆コタツの寝すぎに注意!

人は頭より手足が温かいとリラックスするので、コタツに入るとウトウトしてしまいがちに…そんな時に「寝るならお布団で寝なさい!」とおうちのの人に注意されたことはありませんか? それにはちゃんと理由があります。それは…



脱水症状になる

コタツは温かく、知らない間にたくさんの汗をかきます。寝ている間は水分補給ができませんので、脱水症状になってしまいます。

これを防ぐには工夫が必要です。タイマーをかけるなど、長時間コタツで寝てしまわないように気をつけるようにしましょう!

風邪をひく

コタツに入っている下半身と入っていない上半身の温度差が大きくなることで体が混乱します。すると、睡眠の質が悪くなり、免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。

◆冬休み「はみがきカレンダー」を提出しよう!

健康委員会のみんがが作ってくれた「はみがきカレンダー」ですが、みなさんはぬれましたか? 冬休み前に自分で決めた目標がどれくらいできたか、感想を書いて提出してください。がんばった人には賞状をわたしますのでまってくださいね。



◆1月…今日はなんの日?

1/17 は「防災とボランティアの日」です。今から31年前の1995年1月17日の早朝、みんなが生まれるずっと前に、「阪神・淡路大震災」が発生しました。豊中市でも、たくさんの方が被災しました。元の生活に戻るまでには、学生さんをはじめとした多くのボランティアの方々が活躍し、このことをきっかけとして制定されました。



災害に備えてできること

震災の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたり、教訓が活かされてきました。非常用持出袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそこから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、「減災」に最大限に生かしてほしいと思います。ボランティア自体に興味がある人は、この日にちなんだ催しなどに参加してみるのも良いですね。



保護者の方へ



◎水筒について

季節にかかわらず、水分補給はとても大切です。これからも毎日、水筒のご準備をよろしくお願いたします。

◎“けんこうてちょう”について

2測定後にけんこうてちょうを持ち帰ります。1月が今年度最後の2測定ですので、けんこうてちょうの返却は不要です。



かぜ 風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から
からだ 体に入って、さまざまな症状を
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。いくつかの症状が
同時に起こるのが特徴だよ



かぜ 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



はつねつ 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。

れいしゃく 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



かぜ 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



かぜ 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



かぜ 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



かき 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



かぜ 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



風邪にくわしくなって、馬みたいにこの冬をパワフルにすごそう！