

ほけんだより



令和8年1月9日
新宿区立戸塚第三小学校
校長 [Redacted]
養護教諭 [Redacted]

あたら とし はじ 楽しい冬休みを過ごせましたか？
新しい年が始まりました。楽しい冬休みを過ごせましたか？
1月20日から2月3日までは「大寒」といって、1年で1番寒い時期になると言わ
れています。これからが冬本番です。新学期の生活リズムに切り替えて、寒さに負けな
い強い体を作りましょう。

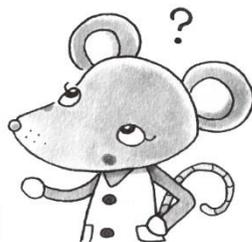


風邪ってなに？

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。

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



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



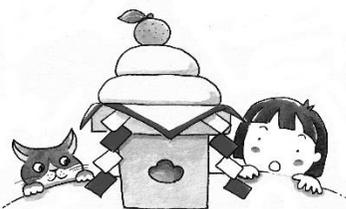
風邪の予防法はある？

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



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！

うらもあります



いつも勉強をがんばっているみなさん

馬く休もう



深呼吸をする

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

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

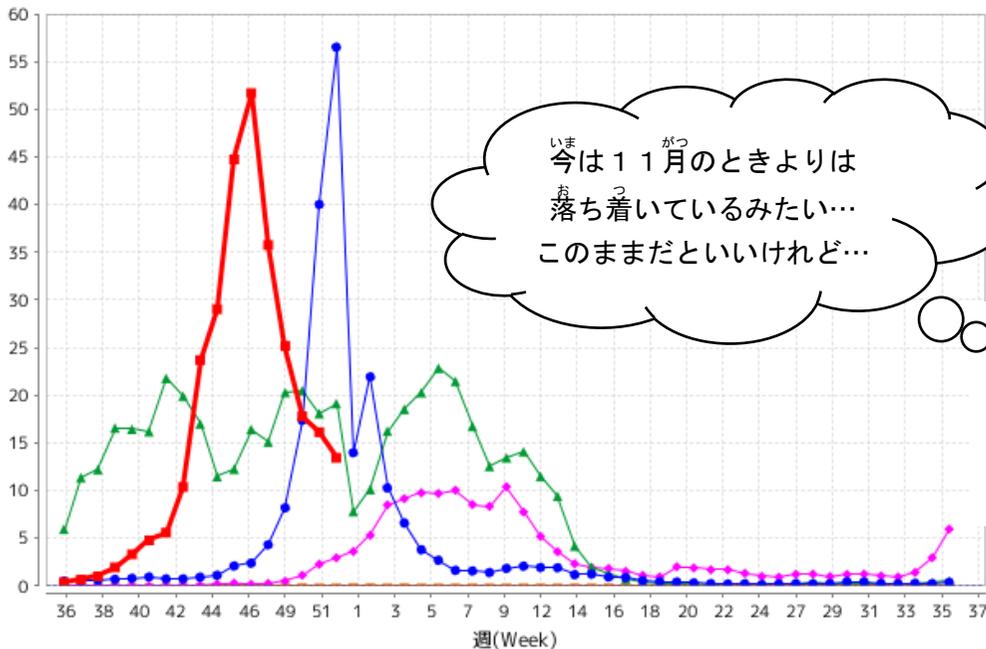
リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

温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

今年のインフルエンザは、例年より早い時期から流行が始まりました。11月の時点で昨年度の1番感染が広がっていたころと同じくらい感染が広がりました。みなさんの中にも、インフルエンザにかかった人はいるのではないのでしょうか。



今は11月のときよりは落ち着いているみたい... このままだといいけれど...



インフルエンザ

登校できるの？

2つの条件を両方満たしたら登校できます
 発症してから5日経っていること + 解熱してから2日経っていること
発熱した翌日を1日目とする

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱	解熱	1日目	2日目	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK
発熱	登校OK							
発熱	登校OK							
発熱	登校OK							
発熱	登校OK							
発熱	登校OK							

インフルエンザはかからないように予防することが大切ですが、かかってしまった後にしっかり休んで治すことも大切です！実は、インフルエンザにかかった時に学校を休まなくてはならない期間は法律で決まっているのです。

インフルエンザは発症（発熱）する1日前から7日後くらいまで体からウイルスが出ています。体が元気になっていたとしても、他の人にウイルスが移ってしまうのです。特に子どもは、大人と比べて、ウイルスが体から出る期間が長いそうです。

この期間は自分のためにも、人のためにも家の中でゆっくり過ごして体を休められるといいですね！

体も心も元気な1年にしよう