


ほけんだより



令和8年1月13日
高岡市立高陵小学校
保健室




1月7日は七草がゆを食べる風習があります。みなさん食べましたか。
1月7日は「爪切りの日」でもあります。七草の一つ「なずな」をお湯に浮かべたものに指を入れ、その年に初めて爪を切ると、よくないものをよせつけないといわれる「七草爪」の風習からきています。今年も清潔を保ち、けがをしないためにも爪はこまめに切りましょう。



風邪を知って/
うまく防ごう!
うまく治そう!

風邪に負けないためには、まずは知ることが大切です。
十二支と一緒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。



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。




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。



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。



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。



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。


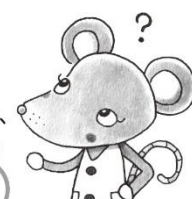


風邪のときはなぜ水分補給が大事なの？

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。

からだの^{こえ}声に^{みみ}耳を^{かたむ}傾けて

からだの^{こえ}声に^{みみ}耳を^{かたむ}傾けていますか？ ^{じつ}実は、^{わたし}私たちの^{からだ}からは
「^{つか}疲れているよ」「^{やす}休みたい」というメッセージを出しています。

たとえば、こんなことはありませんか？

- ^め目が^{いた}痛い、^{ずつつ}頭痛がする→スマホやパソコンの^{つか}使いすぎかも!?
- ^{おなか}おなかが^{いた}痛い、^{げり}下痢をしている→^{つめ}冷たい^{もの}飲み物を^の飲んだり、
^{うす}薄着したりして^{からだ}体を^ひ冷やしていない？
- ^{あさ}朝から^{なん}なんとなく^{だる}だるく、^{つか}疲れている→^よ夜更^ふかししていない？
^{すい}睡眠^{じかん}時間が^{たり}足りないのかも!?

からだからのSOSに^{びんかん}敏感でいることが、^{じぶん}自分の^{けんこう}健康を^{まも}守ること
につながります。^{からだ}体からの^{こえ}声に^{みみ}耳を^{かたむ}傾けて、^{げんき}元気に^{かつどう}活動しましょう。



まちがいさがし

二つの絵を見くらべて七つのまちがいを探そう！

