



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」もあります。七草の一つ「なづな」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。



**かぜをし
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。

**かぜのときはお風呂に
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OK。リラックスできてもよく休めるし、免疫も活発になるよ

**かんき
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

**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

**かぜ
発熱って何度から？**

37.5°C以上が発熱だよ。でも体温によって個人差もあるよ

**かぜ
冷感シートは効くの？**

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

からだの声に耳を傾けて

からだの声に耳を傾けていますか？ 実は、私たちのからだは
「疲れているよ」「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？

- 目が痛い、頭痛がする→スマホやパソコンの使いすぎかも！?
- おなかが痛い、下痢をしている→冷たい飲み物を飲んだり、
薄着したりして体を冷やしていない？
- 朝からなんとなくだるく、疲れている→夜更かししていない？

からだからのSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることにつながります。体からの声に耳を傾けて、元気に活動しましょう。



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！



次页 ①時計の時刻 ②右の子の目 ③真ん中の子の髪型 ④左の子の手の裏面 ⑤右奥の木 ⑥右奥の木 ⑦左の子の手の裏面