

1月すまいる

1月の保健目標

かぜを予防しよう



あけましておめでとうございます。

みなさんは、どんな冬休みを過ごしましたか。

新しい年から何かを挑戦しようと思っている人も多いのではないのでしょうか。

何かに挑戦するためには、元気であることが大切です。

1月の保健目標は「かぜを予防しよう」です。

2026年はうま年です。「うま」のあいことばを意識してかぜを予防しましょう。



かぜ 風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から
体に入って、さまざまな症状が
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

かぜ 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。

かぜ 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



かぜ 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 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



風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！

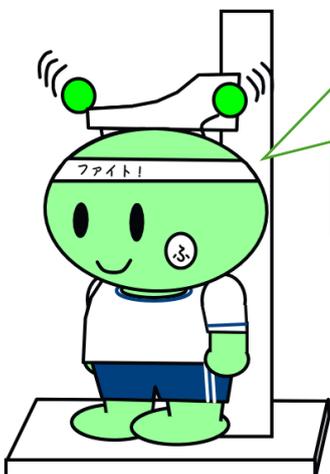
3学期の身体測定を実施します。

3学期の身体測定を表の日程で行います。

今年度最後の身体測定です。

4月の身体測定からどれだけ大きくなったか、おうちの人と確認してみてくださいね。

	1/5(月) 冬休み	1/6(火) 冬休み	1/7(水) 始業式	1/8(木) 40分授業	1/9(金)
1限				4-1	5-3
2限				3-1	
3限				3-2	
4限				3-3	2-1
	1/12(月) 成人の日	1/13(火)	1/14(水)	1/15(木) 40分授業	1/16(金)
1限		2-2 5-2	あおば	5-1	
2限		4-2	1-2	1-3	学校公開日
3限		2-3	1-1	6-2	学校公開日
4限		6-3	4-3		6-1



たいそうふく
はか
体操服で測ります。

ほか
こ
ほか
他の子が測っているときは、
しずかにま
待ちましょう。

