

保健だより1月号

令和8年1月8日 原市南小学校 保健室

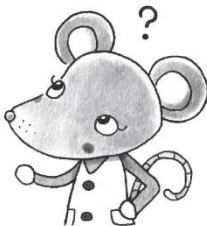
～おうちの人と一緒に読みましょう～

お正月にお金をもらうお年玉。昔のお年玉は「おもち」でした。しかもただのおもちではなく、「魂」を象徴するものでした。年の初め、その年の神様「歳神様（としがみさま）」から新しい魂をわけてもらおう、と考えられていました。その魂が宿ったおもちを「年魂（としだま）」と呼び、それを分けたものが「御年魂（おとしだま）」とされていたのです。みなさんも新年を気分新たに健康に過ごしましょう。



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



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



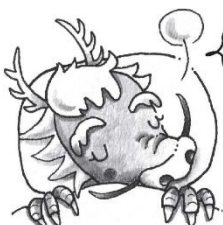
風邪のときはなぜ 水分補給が大事なの？

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



風邪に負けないためにはまず知ること。 十二支と一緒に風邪について学ぼう！

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



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



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



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



うま 馬く 休もう

勉強の合間のリフレッシュ!



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

口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子供たちが口の周りをついなめがちです。あまり多く繰り返すと、これが肌トラブルにつながる可能性があります。



唇や皮膚を守る皮脂膜がなめ取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分を奪うため、かえって乾燥が進んでしまいます。加えて、なめるという物理的刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。

ご家庭で
できるケア

保湿剤を

こまめに塗布する

なめ取られないように、寝る前や寝ている間に塗るのがおすすめです。

刺激のある

食べ物は避けて

柑橘類や塩分が多いものは刺激になり、炎症が悪化する恐れがあります。

水分補給をする

水分不足が乾燥を招きます。こまめに水分を摂らせるようにしましょう。



なぜ冬は眠たくないやすいの？



冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えていませんか。実はこれは気のせいではありません。冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。



・・・冬もしっかり寝るコツ・・・



朝に日の光を浴びる



休日でも同じ時間に起きる



日中に体を動かす

睡眠を味方につけて、冬でも元気に過ごしましょう。



2026年がみなさんにとって、
笑顔いっぱいの1年になりますように。

