

No. 16

令和 8 年 1 月 8 日

大田小学校 保健室

文責：渡部 幸江

あけまして おめでとうございます

さあ、1年をしめくくる3学期がスタートしました。
3学期は、1・2学期と比べると短く、あっという間に過ぎてしまいます。インフルエンザやかぜ等の予防をしっかりとって、楽しく元気に過ごしましょう。

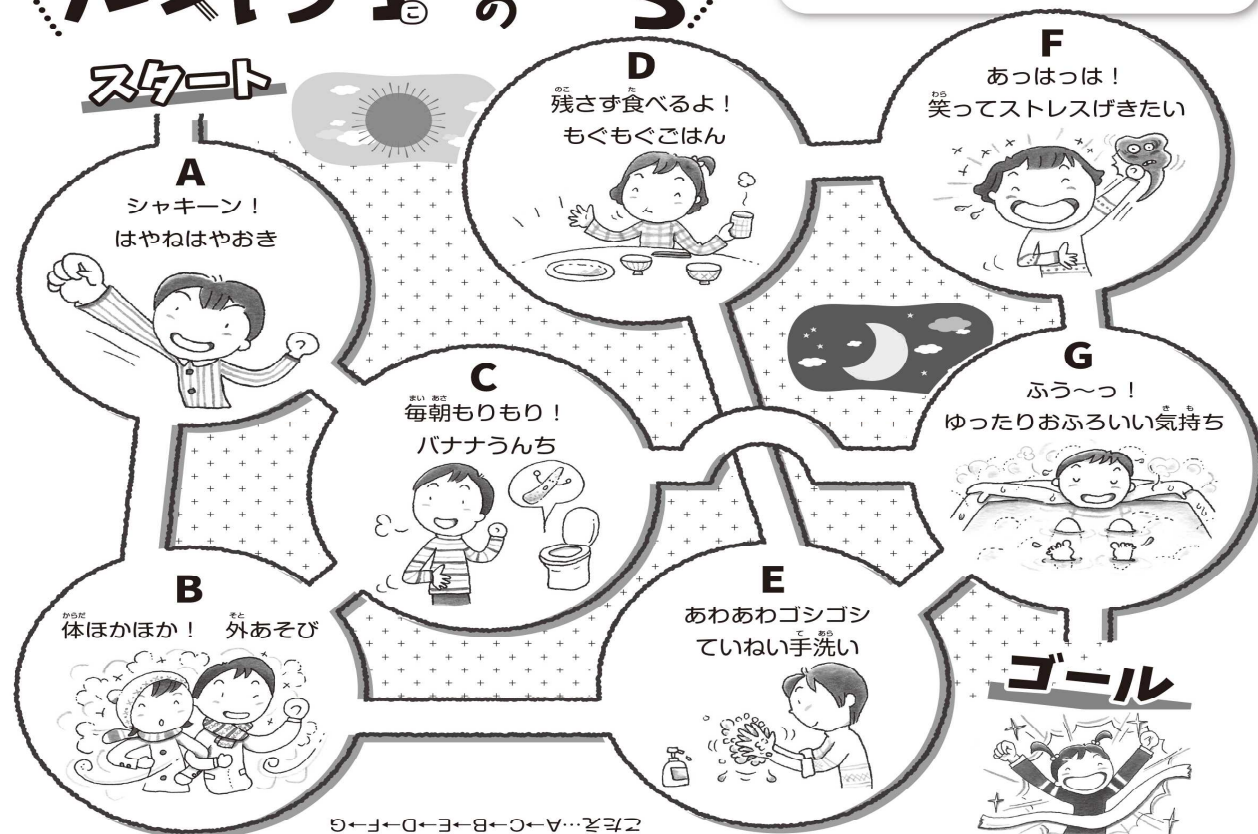


元気っ子へのみち

すすめ!

凡

- ・元氣げんきのための習慣しゅうかんを全部ぜんぶたどって
ゴールしてね
- ・1回かい通った場所ところは2回ふたかい通れないよ



冬休み中は、早ね早起きで規則正しい生活が送れましたか？
学校の生活に慣れるまで1週間はかかるといわれています。冬休み
中の生活リズムを早くきりかえて、規則正しい生活を送っていきま
しょう。そのためには…

- ★ 早ね・早起きをする
★ 朝ごはんをしっかり食べる です。心がけていきましょう。

おうちの方へ

15日間の冬休み、お子さんは、元気に過ごすことができたでしょうか。休み中のお子さんの様子を「冬休みはみがきカレンダー」でお知らせください。（はみがきカレンダーの下の部分に記入する欄があります。）

1月も感染症がまだまだ心配されます。今まで同様、ご家庭での感染症予防対策などお子さんの健康管理をよろしくお願いいたします。



感染症が流行っています 3学期もかぜの予防をして元気に過ごそう！

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、さまざまな症状を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！

お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント

お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった.....そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

① . 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気スイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。

③ . 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

② . タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておくこと。

④ . マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。

発育測定のお知らせ

☆体がバランスよく大きくなっているか
☆太りすぎ・やせすぎになっていないか 調べます

◆ 1月 9日（金）6年生
◆ 14日（水）5年生
◆ 15日（木）4年生
※ 測定時間・・・8：10～

◆ 16日（金）3年生
◆ 19日（月）2年生
◆ 20日（火）1年生