

ほけんだより



R8. 1. 6

渡名喜幼小中学校

今月の保健目標：感染症を予防しよう

あけましておめでとうございます！2026年になりました。みなさん今年はどんな1年にしたいですか？昨年できなかったこと（朝早く起きられなかった、、、朝食を食べられない日があった、、、など）をふりかえり、今年はできるように目標を立ててみるといいですね。生活リズムがまだ冬休みモードの人は、規則正しい生活習慣に戻して、3学期も元気に過ごしましょう。

今年もみんなが心も体も健康に過ごせますように★保健室からサポートしていくのでよろしくをお願いします。



生活リズムをとり戻そう



免疫力の低下

生理痛の悪化
生理不順

腹痛
下痢
便秘



首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない

なぜ冬は眠たくなりやすいの？

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。



あったかい重ね着のポイント



肌を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



2〜4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

保健室からのお知らせ



●SCのオンライン面談があります。

1月23日（金）

今年度の面談も残り2回となっています。悩みごとや相談したいことはありませんか？少しのおしゃべりでも大丈夫です！お気軽にご相談ください。ご予約は保健室（上原）までご連絡をおねがいします。





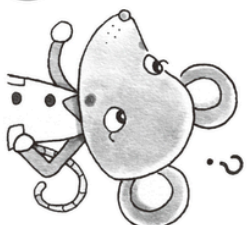
風邪ってなに？

ウイルスなどのどや鼻から
体に入って、さまざまな症状を
引き起こすことだよ



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？

しっかりと休もう。
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



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



風邪を知って /

うま<防ごう！
うま<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。

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



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



風邪に詳しくなると、馬みたいはこの冬をパコパコに過ごそう！