

ほけんだより



令和8年1月8日
宮前小学校 保健室



新年あけましておめでとうございます！みなさんはどのような冬休みを過ごしたのでしょうか？

さて、2026年は「午年」です。ウマは昔から人や荷物を運ぶ大切な動物で、元気な様子や力強さから「健康」の象徴とされています。また、その力強さから「午年」は、勢いのある年・何かを始めるのによい年と考えられています。

今年もみなさんが、ウマのように元気で力強く、健康でありますように！保健室から応援しています♪

1月の保健目標

「かぜをひかないようにしよう」



かぜをひかないようにするためには、まずはかぜについてよく知ることから！あなたはかぜのこと、どのくらい知っていますか？

Q: かぜの時はお風呂に入らないほうがいい？

A: 体力がある時は入ってOK！リラックスできてよく休めるし、免疫も活発になるよ。

Q: かぜでもごはんを食べたほうがいい？

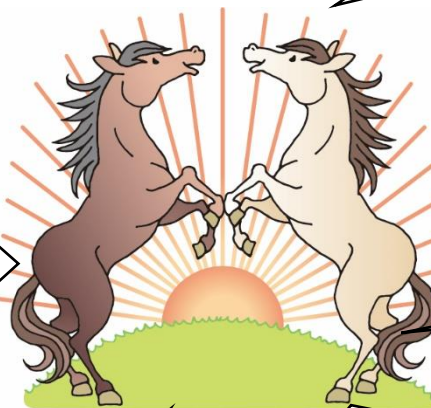
A: 食欲があれば食べた方がいいよ。温かくて消化によい、おかゆやうどんがオススメ！

Q: かぜ薬はウイルスをやっつけてくれるの？

A: ウイルスをやっつけるのは、自分の体の「免疫」。薬はかぜのつらい症状を一時的に和らげてくれるものだよ。

Q: 発熱って何度から？

A: 37.5℃以上が発熱といわれているけど、平熱によって個人差もあるよ。目安として覚えておこう！



Q: かぜの症状はどんなものがある？

A: くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、発熱など。いくつかの症状が同時に起こるのが特徴だよ。

Q: かぜの時に水分補給が大事なのはなぜ？

A: 特に熱が出た時は汗をかくから、体の水分を失いやすい状態だよ。食欲がない時は、食べ物からの水分も取れないから、意識して水分を取ろう。

あったか重ね着 3つのポイント

寒い季節を乗り越えるためには、どのように洋服の重ね着をすればいいのでしょうか。



☑ 肌着を着る！

肌に直接当たるので、綿などの汗をよく吸う素材や締めつけの少ないものがオススメ！速乾性があれば、体が冷えなくて◎



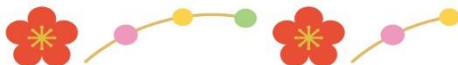
☑ 外側は風を通さない素材のもの！

外の冷たい空気を通さず、中の熱を閉じ込めて逃がさない効果があります。防風性・防水性があるものがオススメです♪



☑ 重ねる枚数は2～4枚まで！

体から発生した熱が服と服の間にたまって暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。が、着すぎると調節がしづらくなってしまうため、着すぎにも気をつけましょう。



おうちの方へ お願い



●緊急連絡先について

朝は元気でも、学校に来てから体調不良になったり高熱が出たりすることがあります。おうちの方と連絡が取れずつらそうに待っているお子さんもおりますので、緊急連絡先になっている電話番号や勤務先などを今一度ご確認いただき、変更がありましたら、必ず連絡帳などで担任へお知らせください。

●学校をお休みするとき

風邪様症状で欠席するときには「体調不良」や「風邪」だけでなく、発熱（体温）・頭痛・嘔吐・下痢等の症状を具体的にお知らせください。万が一学級閉鎖等の措置を取る場合、教育委員会への報告の参考とさせていただきます。いただくため、ご協力をお願いいたします。

●「成長の記録」をご確認ください

発育測定終了後に「成長の記録」を配付します。成長曲線へ記録し、1年間を通して「身長・体重が曲線のカーブに沿っているか」「曲線がグラフを横切っていないか」等を確認しながら、お子さんがバランスよく成長しているかをぜひご確認ください。お子さんの発育のことで何か心配なことがありましたら、お気軽に保健室へご相談ください。