

ほげんだより 1月

川東小学校
保健室
令和8年1月

あたら とし はし 新しく年が始まりました。ふゆやす 冬休みはゆっくり過ごせましたか？ がつ さむ 1月は寒さがきびしく、たいちよう 体調をくずしやすい時期です。じき て 手あらい うがいをしっかりと、げんき す 元気に過ごしましょう。ことし 今年もみんなが健康で楽しく学校生活を送れるように、ほげんしつ みまも 保健室から見守っています。



1月の保健目標

「かぜ(かんせんしょう)を予防しよう」

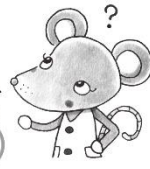


風邪ってなに？

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

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



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。

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



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？

特に熱が出るのをかくし、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!

【1月の保健行事】

- 身体計測: クラスごとに実施
- 教育相談 14日(水)、30日(金)
- 生活リズムチェック 19日(月)~23日(金)



【保護者の方へ】

12月はインフルエンザによる出席停止者が急増し、川東小学校だけでなく、多くの学校で学級閉鎖などの感染症拡大防止措置がとられました。1月以降もインフルエンザだけでなく、さまざまな感染症の流行が懸念されます。

学校では、**こまめな換気、石けんを使った手洗い、消毒、咳エチケットの徹底**などの感染症対策、**外遊びなど病気に負けない体づくり**に取り組んでいきます。

ご家庭でも、生活リズムを整えること（早寝・早起き・朝ごはん、睡眠時間の確保など）や、感染対策、検温などご協力をお願いします。



【給水機を設置しました!】

12月に給水機を設置しました。熱中症対策の一つとして、水筒の水分がなくなった時に児童が自分で補充します。給水機は熱中症予防の補助的なものです。

これまで通り**毎日水筒を持たせてください**。ご協力をお願いします。



うま 馬く 休もう

あいま
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、香りには様々な効果があります。

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

○保健室より○

育休から復帰して、あっという間に1年半が過ぎました。育休中は時間にも心にもゆとりがあり、子どもの服を作ったり、家庭菜園に挑戦したりしていました。しかし、復帰してからは仕事や家事、子育てに追われ、気付けば一日があっという間に過ぎ、余裕がなくなると、イライラした気持ちを隠せないこともあります。そんな時に出会った「推し」が、毎日の癒しになっています。たっぷり推し活をする時間はありませんが、家事をしながら SNS をかけ流したり、子どもたちが寝たあとや朝少し早起きして楽しんだりしています。ほんの少しの時間でも、「今日もがんばろう」と気持ちを前向きにしてくれる大切なひとときです。（もちろん、朝から「早く準備して!」と連発し、出勤前にエネルギーを使い果たす日もありますが…）

3学期も、子どもたちが元気に登校できるようにサポートしながら、私自身も笑顔で過ごしたいと思っています。どうぞよろしくをお願いします。