

# ほけんだより



家庭数

令和8年1月20日  
八王子市立下柚木小学校

保健室

<おうちのひとといっしょによみましょう>

## 1月の保健目標 かぜやインフルエンザなどの感染症を予防しよう

今年の1月は暖かい日が続くこともありましたが、今週後半からは再び厳しい寒さが予想されています。3学期に入ってからインフルエンザの報告は数名で、欠席者や体調不良による早退も少ない状況です。今後も引き続き健康に過ごせるよう、ご家庭でも体調管理と健康観察へのご協力をお願いいたします。

先週、3学期の身体計測を行い、個別に結果を記入した健康カードを配付しました。ご家庭でご覧になりましたら、6年生以外は押印またはサインをして速やかに学校へ提出をお願いいたします。6年生は、小学校最後の身体計測でしたので、入学時と今回の結果を比較した成長の記録を一人ずつ記入しました。小学校生活6年間で子どもたち一人ひとりの体と心の成長を改めて感じていただければ幸いです。



## 1月13・14・15日の身体計測時にインフルエンザ予防についての保健指導を行いました。咳エチケットに気をつけましょう！

### インフルエンザの原因はなに？



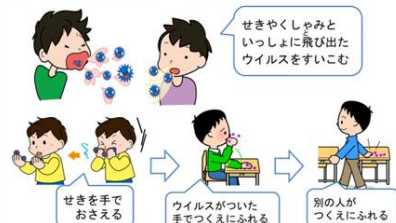
年によって、流行する型がちがう  
同じシーズンに2回かかることもある

### 人にうつす力が強い



かかった日から  
あと5日、  
熱が下がって  
から、あと2日  
たつまでは  
登校できません

### インフルエンザは どうやってうつるの？



### せきが出そうになったら

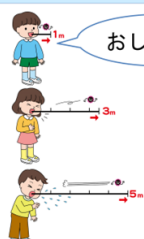
ハンカチや  
ティッシュで  
口をおおう

服のそでで  
口をおおう



せきエチケット

### くしゃみ・せきの飛ぶきより



おしゃべり

せき

くしゃみ

### インフルエンザを予防するには？



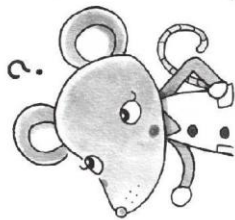
- ◎手洗い(一番だいじ！)
- ◎えいよう・すいみん
- ◎うんどうで体をきたえる
- ◎保温・保湿
- ◎へやのかんき
- ◎人ごみをさける
- ◎よぼうせっしゅ

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

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まずはまづ知ること。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？



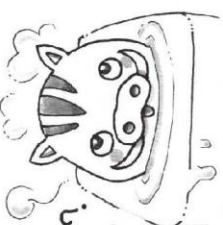
食欲があれば、食べたほうがいいよ。温かくて消化に良いものをおすすめ

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

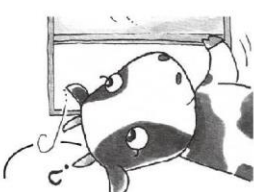
風邪のときはお風呂に入らないほうがいいの？



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

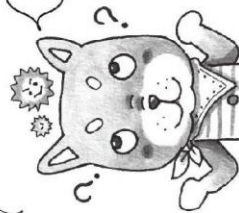
換気って

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！