

## ほけんだより



鴻巣市立松原小学校  
保健室  
令和8年1月15日  
第9号

あたら とし 新し  
新しい年をむかえました。みなさんは、ふゆやす 冬休みをどのようにすごしましたか？気  
もちよく しんねん むか 新年を迎えられたでしょうか。まだお正月モードからぬけきれていない、  
あたま 頭がぼんやりしてしまう…そんな人におすすめなのは、「歩く」こと。ある さむ 寒さに負け  
ず、そと て 外に出てみましょう。ある ぜんしん きんにく しげき 歩くことと、自然と深く呼吸すること  
になるので、のう めざ め 脳も目覚めて動き始めます。すこ はや め 少し早めに歩くのがコツですよ。



たいおん

あ

げんき

かつどう

## 体温を上げて元気に活動!

1月になり、さむ ひ つづ 寒い日が続いています。「朝、起きるのがつらい」「外へ出かけたり、うんどう 運動したりするの  
がめんどうくさい」と思う人もいるでしょう。

そんなときは、体温を上げる こうどう 行動をしてみましょう。体温が上がると、しぜん 自然に活動的になれます。  
とく 特に、朝ごはんをしっかり た 食べて、ごぜんちゅう 午前中から元気に活動しましょう!

## ★★体温を上げる行動★★

- 朝ごはんを食べる・・・(活動のエネルギーをたくわえる)
- 適度に体を動かす・・・(血ながりがよくなり、きんにく 筋肉がつくと、からだぜんたい 体全体が温まる)
- 温かい飲み物を飲む・・・(体の中から温まる)
- お風呂では、ゆぶね 湯船にゆっくりつかると・・・(体全体を温める)
- 重ね着をして体温をにがさない・・・(体が冷えるのを防ぐ)



## &lt;あたたかい重ね着のポイント&gt;

## ☑肌を着る

肌に直接あたるのであせ 汗をよく吸う素材がおすすめ。

## ☑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、なか 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たまり、あたたかくなります。





かぜを知って

うまく防ごう！  
うまく治そう！

かぜが流行する冬。風邪をうまく防いで楽しく過ご

たいですね。もしかかってしまってもうまく治す方法を  
十二支といっしょに考えてみましょう。

かぜ しょうじょう  
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 はや なお ほうほう  
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  
免疫の動きが活発になるんだ



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



はつねつ なんど  
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



かぜ ふろ  
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



かんき  
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き、  
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 よほうほう  
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



かぜぐすり  
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  
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

