



令和8年1月  
第4向陽小学校  
保健室

あけましておめでとうございます。あらたな1年が始まりましたね。今年の目標は決まりましたか？  
みなさんの目標が達成できるように保健室からも応援しています。

冬休み中はつい食べ過ぎてしまったり、夜ふかししてしまった人もいるかもしれません。新学期が始まり、休みモードから学校モードに切りかえられたでしょうか。まずは「早寝、早起き、朝ごはん」を意識して、生活リズムを整えていきましょう。



## 《 二測定の日程 》 1/15(木)～22(木)

★身長と体重をはかります。

★当日は、頭の高い位置で髪を結ばないようにご協力お願いします。

★体操服で測定します。



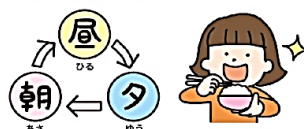
## ふゆ やす せい かつ 冬休みの生活

### ふりかえり チェックシート

☒ 早起きができた



☒ 朝・昼・夕の三食を  
きちんと食べた



☒ 食べたあとに必ず  
歯みがきをした



☒ ほぼ毎日うんちが出た



☒ 運動やお手伝いなどで  
からだを動かした



☒ ゲームやスマホは  
時間を決めて使った



☒ 外から帰ったとき、必ず  
手洗い・うがいをした



☒ お酒・タバコのさそいは  
ハッキリことわった



## 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。



# かんせんせい い ちようえん き 感染性胃腸炎に気をつけよう！

## 【 感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）とは？ 】

はき気、おう吐、下痢、腹痛などの消化器症状が急におこる病気をまとめて『感染性胃腸炎』といいます。ウイルスが胃腸に入り込んで、胃腸の働きを悪くして消化吸収ができず、急に吐いたり、下痢をしたりします。「おなかのかぜ」「はきくだし」「おう吐下痢症」など、様々な呼び方があり、アデノウイルス・ロタウイルス・ノロウイルスなどがあります。

## 【 どのような病気？ 】

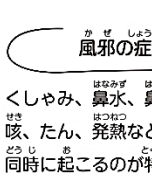
症状は、突然のおう吐で始まり、1日中ムカムカが続きます。半日くらいの間に何回もおう吐をくり返すことが多いのですが、1日1～2回くらいのおう吐が2～3日続くこともあります。おう吐に続いて下痢が起こることもあり、3日～1週間続く場合もあります。

はき気が何度もあり、少量ずつこまめに水分を摂ってもおう吐が続くときは、病院を受診しましょう。



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と、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。食べた温かくて消化に良いものがおススメ



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ババフルに過ごそう！

おうちのかたへ

くこんなときはお知らせください>

- ◇冬休み中に大きなケガや病気をした
- ◇新たなアレルギー症状が出た
- ◇緊急連絡先が変わった
- ◇その他、お子さんの体調で気になること

