

ほけんだより



あさ けんこうかんさつ ねが
朝の健康観察をお願いします



ぜんこくてき かんせんしょう りゅうこう
全国的に感染症が流行しています。
かおいろ わる しょくよく
顔色は悪くないか、食欲はあるかなど、
とうこうまえ かてい あさ けんこうかんさつ ねが
登校前にご家庭で朝の健康観察をお願い
します。いつもと様子が違う時は、無理
をさせずに、ご家庭で休養してください。

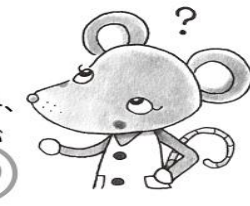
2026年のスタートです

あた ちねん はじ ことし どし
新しい一年が始まりました。今年はいま年です。
うま年のスタートにふさわしく、子ども達が元気に、そして勢い
よく毎日をすごせるように、健康面からしっかり支えていきたい
と思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。
みなさん、新しい一年を健康にすごしましょう！



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、さまざまな症状が
引き起こすことだよ

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、
せき、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
免疫の働きが活発になるんだ

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 し 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。

かぜ 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



れいひやく 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

かぜ しょうじょう 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



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



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をおすすめ



かぜ 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

新学期がはじまりました!



まいにちおなじ時間に起きる



お起きたら朝日をあびる



はや早くねる



あさ朝ごはんを食べる



うんどう運動をする

生活を見直して

良いうんち

- ✓ バナナみたいな形
- ✓ きれいな茶色
- ✓ においはあまりしない
- ✓ ストーンと気持ちよく落ちる



こんな良いうんちが出たら健康な証拠です。
このような良いうんちを出すには、腸内の環境を整えて、活発に動いてもらう必要があります。
そのために大切なのが規則正しい生活です。

もし良いうんちが出ていなかったら、生活が乱れているかもしれません。

..... 良いうんちを出すコツ

- 好き嫌いせずごはんを食べる
- 睡眠をしっかり取る
- 適度な運動をする



自分の1日を振り返ってみましょう。



ねる子は育つ! これホント!



成長に欠かせない「成長ホルモン」は、ひるまよりも夜ねている間にたくさん分泌されます。特に深い眠り

(ノンレム睡眠)の時に、分泌されます。

睡眠時間が短かったり、途中で眠りがさまたげられると、

ホルモンの分泌が少なくなってしまいます。

発達途中の子どもの時期は、大人より長い睡眠時間が必要です。

睡眠不足は成長のさまたげになるだけではなく、体調不良や、イライラの原因になります。体と心の健康のためにも、しっかり眠りましょう。

「早い時間には、なかなかねつけない…」そんな人のために「ぐっすり眠るコツ」を教えます! 眠るのに関係ないように思える生活が、快適な眠りをつくるのに大事なのです。

<ひるまのコツ>

- ・朝、目が覚めたらカーテンを開け、朝日をあびる
- ・朝ごはんを食べる
- ・ひるまは外で遊ぶ
- ・宿題は、帰ったら早めにすませる



<夜のコツ>

- ・夜ごはんは、ねる3時間前までに食べる
- ・夜にカフェインを取らないようにする
- ・テレビ・スマホ・パソコン・ゲームは、ねる2時間前まで
- ・お風呂はねる直前にならないように入り、ぬるめのお湯につかる
- ・ねる30分前には、部屋を少し暗くする
- ・ねる前に「おやすみなさい」を言う



☆体内時計を整え、ひるまにしっかり活動し、夜はリラックスしておくとなつきやすく、気持ちよく、ぐっすり眠ることができます。