

ほけんだより



令和8年1月6日
千葉市立磯辺小学校
ほけんしつ



あけましておめでとうございます。みなさんは冬休みをどのように過ごしましたか。まだまだお休みモードからぬけきれない人におすすめなのは、「歩く」こと。温かい服装になり、外に出てみましょう。歩くことで全身の筋肉がしげきされ、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。楽しく元気に過ごせる一年になりますように！



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動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

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

風邪のときはなぜ水分補給が大事なの？

特に熱が出る汗をかき、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

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！

馬 休もう

午 午

勉強の合間のリフレッシュ!

- 深呼吸をする
- ストレッチをする
- 好きな香りをかぐ
- 飲み物を飲む

- 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。
- 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。
- 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。
- 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

早速ですが、明日から発育測定が始まります。今年度最後の発育測定です。日付、学年、持ち物や気をつけることなどをおうちのひとといっしょによく確認してから、当日をむかえましょう。

日付	健康診断	学年	持ち物や気をつけることなど
1月7日(水)	はついくそくてい 発育測定	1・3・5年	【持ち物】体操服 【気をつけること】かみの毛が長い人は、 横に結んでください。 頭の上にあみこみやカチューシャがあったり、ポニーテールだったりすると、身長を正しく測れません。
1月8日(木)		かもめ 2・4・6年	



「おなか元気教室」を開きました

昨年12月19日(金)に、千葉県ヤクルト販売株式会社より講師の先生をお招きし、3年生を対象に「おなか元気教室」を開きました。

「おなか博士になろう」の場面では、消化器の仕組みについてのクイズに答えたり、模型で実際の腸の長さを体感したりしました。「ウンチから学ぶ生活リズム」の場面では、事前に答えたアンケート結果を見ながら、朝に健康なウンチをするためには何時にねて、何時に起きたらいいか考えました。生活習慣や



体の仕組みについて楽しく学び、考えることができた1時間でした。



1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ?

1 1月1日 2 1月7日 3 1月10日

答えは **2** の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。



爪が長いとどうなる?

ボールに爪がひっかかって、剥がれたり突き指をしたりする

爪でひっかいて友だちにケガをさせてしまう

爪のすきまによごれや菌、ウイルスがたまり、病気の原因になるなど

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。

おうちの方へ

- ①感染症にかかった場合は出席停止となるので、その旨を学校へご連絡ください。登校再開初日には、**保護者が記入する「療養報告書(2025.10月～)」の提出が必須となります。**「療養報告書(2025.10月～)」は9月24日に全校児童に1枚ずつ紙面で配付しています。もしくは9月24日配信のすぐる添付文書、本校ホームページ、千葉市教育委員会ホームページからダウンロードできますので、印刷したものをお使いください。なお、**医師に記入していただくとう書類がかかる場合があります。**病院に**書類の返金を求めることはできませんので、ご注意ください。**詳しくは配信済みのほけんだより10月号をご確認ください。
- ②冬休み明けに測定した身長、体重および心電図検査(1年生のみ)の結果を記録した「健康カード」は、1月末頃を目安にお配りする予定です。