

豊見城市立上田小学校 保健室 令和8年1月8日発行

今月の保健目標

さむ 寒さに負けない からだ 体をつくろう

みなさんは冬休みをどんなふうに過ごしましたか？
まだまだお正月モードから抜け切れず、
頭がぼんやりしていませんか？今年も
健康に過ごせるように、保健室はサポー
します！今年もよろしくお願ひします。



深呼吸をする

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。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなつて
体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、
香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物は
リラックス、
冷たい飲み物は
気分がシャキッときます。

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

ちよつと話しても
みませんか？

学校生活や部活動、人間関係、進路のことなどで悩んでいませんか。



弱音を吐くのは恥ずかしい？
そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けることは、自分を守るための大切な一歩です。

言いたいことがまとまらない
それでも丈夫。あなたが少しでも話してくれたことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。

みませんか？

保健室やスクールカウンセラーさんも、あなたの味方です。
いつでも声をかけてくださいね。

なぜ冬は眠くなりやすいの？

冬になって、「なんだか眠いなあ」と感じる人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、昼間に眠を感じやすくなるのです。

睡眠を味方につけて、冬でも元気にすごしましょうね！

みんなは冬休みをどんなふうに過ごしましたか？
まだまだお正月モードから抜け切れず、
頭がぼんやりしていませんか？今年も
健康に過ごせるように、保健室はサポー
します！今年もよろしくお願ひします。

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

こた 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
はっかかって、剥がれたり
突き指をしたりする

爪でひっかいて
とも 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。

災害のときは自分にできること

1月17日は「防災とボランティアの日」。
災害から命を守るために行動や、助け合う心を思い出す大切な日です。



被災直後

避難所で、安全が確保でき、自分の心にも体にも余裕があるときは、周りを見回してみましょう。

●小さな子ども遊ぶ ●掃除や整理整頓
●物資などを運ぶ
できることがあるかも。

この機会に、いざというときに自分にできることをシミュレーションしたり、家族と相談したりしましょう。



.....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





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るのが特徴だよ



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。

2026

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



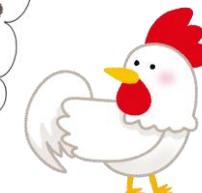
冷却シートは効くの？

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



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



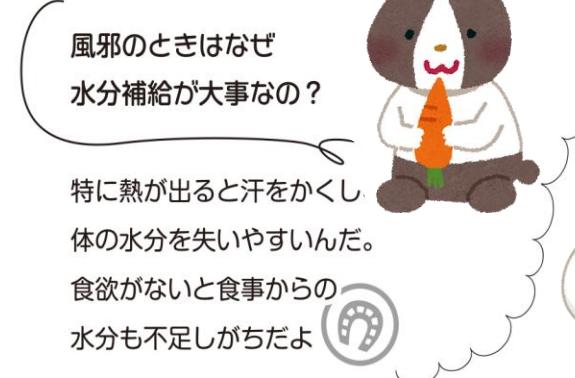
換気って
どれくらいするといいの？

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



発熱って何度から？

37.5°C以上が発熱だよ。
でも平熱によって
個人差もあるよ



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！