

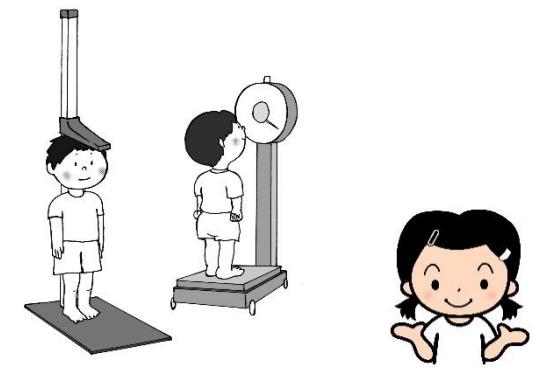


あけましておめでとうございます。みなさんは、冬休みをどんなふうに過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えたでしょうか？まだまだお正月モードから抜け切れていないなんて人もいるかもしれません。規則正しい生活リズムを取りもどし、3学期も元気に過ごしましょう。

令和8年1月7日
ひらかたしりつかいせいしょうがっこう
枚方市立開成小学校
保健室 No.10

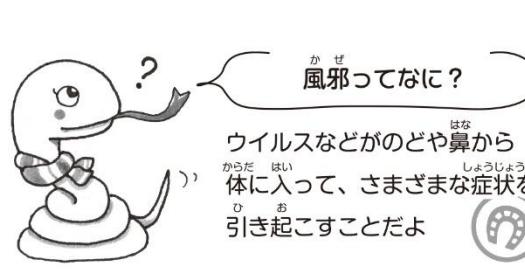


1月8日(木) 1年生
1月9日(金) 2年生
1月13日(火) 3年生
1月15日(木) 4年生
1月19日(月) 6年生
1月20日(火) 5年生



持ち物：体操服

かみの毛が長い人は、測定のじゃまにならない位置でむすびましょう。



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

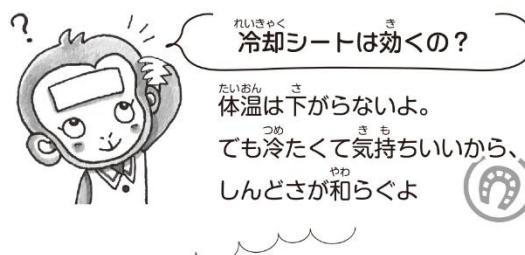
風邪の症状は？

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



発熱って何度も？

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



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

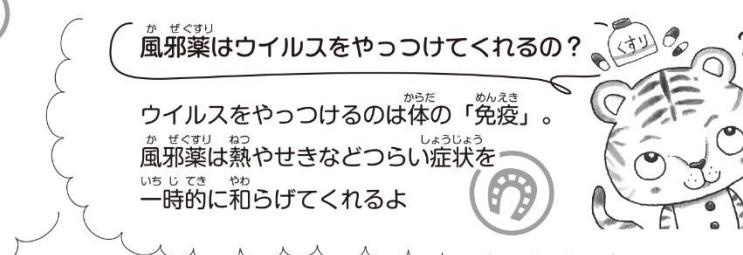


風邪のときはなぜ水分補給が大事なの？

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

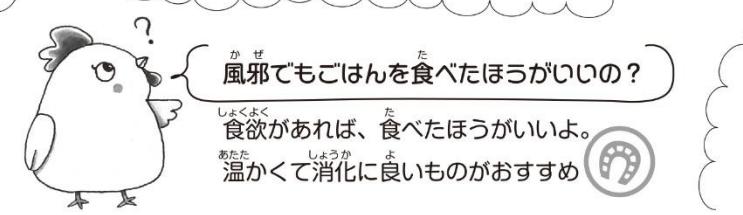


風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について教えてもらおう。



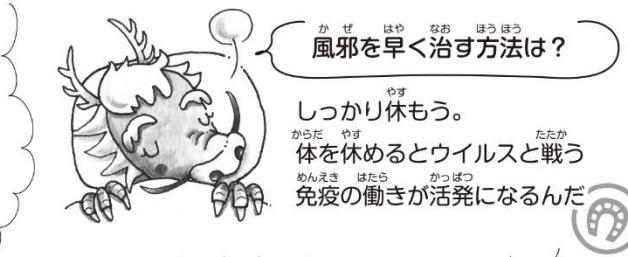
風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

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



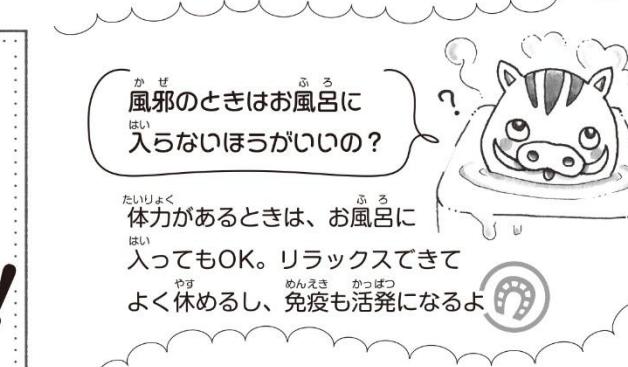
風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

食欲があれば、食べたほうがいいよ。
温かくて消化に良いものがおすすめ



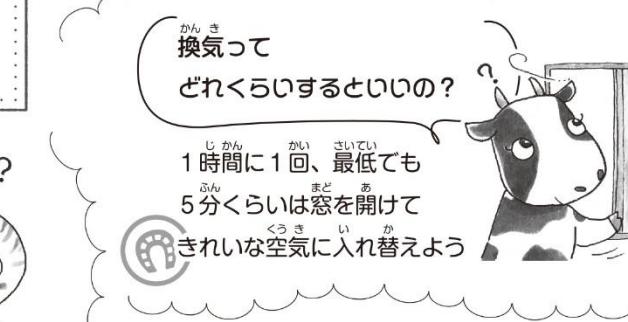
風邪を早く治す方法は？

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？

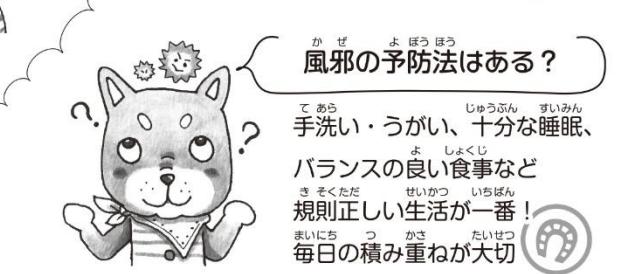
体力があるときは、お風呂に入ってOK。リラックスできよく休めるし、免疫も活発になるよ



換気って

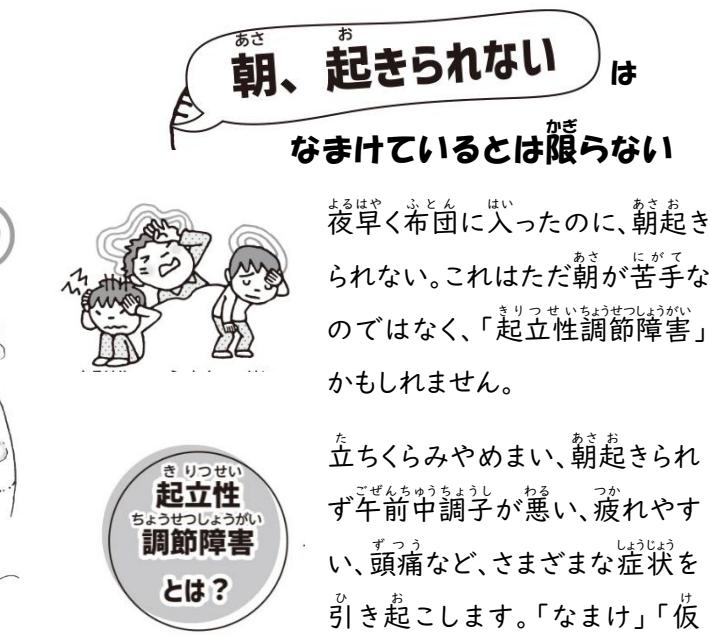
どれくらいするといいの？

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



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



朝、起きられない

なまけているとは限らない

夜早く布団に入ったのに、朝起きられない。これはただ朝が苦手なのではなく、「起立性調節障害」かもしれません。



起立性
調節障害
とは？

軽症を含めると小学生の5%、中学生の10%がかかるともいわれます。

▶▶ 原因は？

さまざまな要因が組み合わさって起こります。
●水分不足 ●体質 ●遺伝 ●運動不足

●ストレス ●自律神経の不調

治療には長い時間が必要になります。気になる症状があればお医者さんへ相談しましょう。



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！