

すこやかげんき

令和8年1月30日 高師小 ほけんだより



寒い日が続いていますが、今がいち年の中で一番寒い時期と言われています。

からだが冷えるとかぜをひきやすくなったり、身体が縮こまってやる気がでなかったりします。健康を守るためにも、身体の内から温める工夫をしましょう。

感染症が流行っています



市内の多くの学校では、インフルエンザによる学級閉鎖の措置をとっています。

本校でのり患はまだ少ないですが、かぜの症状を訴える児童が多くいます。

毎日の健康観察や手洗い、うがい、換気、免疫力をつけるなど、感染予防と感染拡大防止にご協力ください。



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、さまざまな症状を
引き起こすことだよ

かぜ 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



かぜ 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 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！

かぜに詳しくなって、馬みたいに
この冬をパワフルに過ごそう！

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



れいひゃく 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 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がおすすめ



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

