

すこやかげんき

令和8年1月30日 高師小 ほけんだより



寒い日が続いているが、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
かたりします。健康を守るためにも、身体の内外から温める工夫をしましょう。

感 染 症 が 流 行 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指置をとっています。

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。

感 染 症 が 流 行 て い ま す

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、いたみ、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。
からだ 体を休めるとウイルスと戦う
めんえき はたらかせ 免疫の働きが活発になるんだ

はつこ 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 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 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、しあわせが和らぐよ

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OK。リラックスできてもOK。
めんえき やさしく 休めるし、免疫も活発になるよ

かぜ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 ウイルス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らしい症状を一時的に和らげてくれるよ

かぜ 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

かぜの予防法はある?

てあら 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!
まいにち こころ かさ たいせつ 毎日の積み重ねが大切