



ほけんだより～おうちのかたへ～

# のびのび

四街道市立みそら小学校  
令和8年1月7日

2026年を迎え、3学期が始まりました。気持ちも新たに1日1日積み重ねて、楽しい1年にしたいと思います。今年もみそら小の子どもたちが『健康』で楽しく生活できるように、引き続きご協力をお願いします。

スイッチ!

## 冬休みモード >>> 学校モード

冬休みで生活リズムが変わってしまったお子さんかもしれません。3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

### 早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②

### 朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

### 運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れば、夜もぐっすり眠れます。

## 風邪をひいたら...

どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。でも過ごし方次第で、早く治せますよ!

たっぷり寝る

加湿する

食欲があれば、少しでも食事をとる

お風呂に入って体を温める

こまめな水分補給

## お子さまが感染性胃腸炎になったら



感

染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

### 汚物の処理法

- ☒ 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- ☒ 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- ☒ 汚れた場所もしっかり消毒します







ほけんだより～みそら小のみんなへ～

# のびのび

令和8年1月7日 みそら小学校

【今月の保健目標】

かぜやインフルエンザの  
予防をしよう



がっき げんき す  
3学期も元気に過ごしましょう！



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、  
せき、はつち、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  
免疫の働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



風邪のときはなぜ  
水分補給が大事ななの？

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ススメ



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！

馬く休もう

勉強の合間のリフレッシュ！



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って  
体がすっきりします。

好きな香りをかく

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