



令和 8年 1月 8日
江戸川区立江戸川小学校
校長 養護教諭

新年おめでとうございます。3学期が始まりました。冬休みでくずれた生活リズムを、少しずつ整えていきましょう。早寝・早起き、朝ごはん、手洗い・うがいなど、毎日のちょっとした習慣が、元気な体と心をつくれます。

寒さで体調を崩しやすい季節ですが、無理をせず、自分の体を大切に過ごしてください。

今年も、笑顔あふれる学校生活にしていきたいと思います。

〇〇〇● 1月の保健行事 〇〇〇●

9日(金) 発育測定 1・3・5年生
13日(火) 発育測定 2・4・6年生
19日(月) WS事前検診 5年生

※発育測定は、体育着着用で行います。

校医の高野先生に診ていただきます。
「健康カード」を必ず持参してください。



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

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。



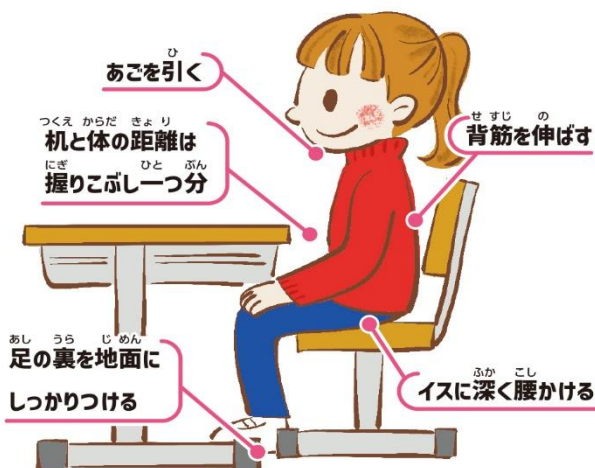
爪が長いと どうなる？	ボールに爪が 引っかかって、剥がれたり 突き指をしたりする	爪でひっかいて 友達ちにケガを させてしまう	爪のすきまによごれや 菌、ウイルスがたまり、 病気の原因になる など

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。

《 1月の保健目標 しせいを正しくしよう 》



いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



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

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

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

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まずはまづ知ること。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、お風呂に入ってもOK。リラクセ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を入れ替えよう

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

風邪に詳しくなかって、馬みたいにこの冬をバワフルに過ごそう！