



令和8年1月 亀井小学校 保健室

今年もよろしくお願ひします。

年が変わって、みんなが今のクラスで過ごすのもあと3か月たらずになりましたね。
せいいっぱい、楽しい思い出を作ってくださいね。

からだ
体 も
こころ
心 も
げんき
元気 な1年にしよう

月	火	水	木	金
1月の予定*				
14 発育測定(1年)	15 発育測定(2年)	16 発育測定(2年)		
19 発育測定(3年)	20 発育測定(3年)	21 発育測定(4年)	22 発育測定(4年)	23 発育測定(5年)
26 発育測定(5年)	27 発育測定(6年)	28 発育測定(6年)		

冬もしっかり寝るコツは！？

なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えています。実はこれは気のせいではありません。冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすくなります。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。



はやく起きて、
日の光をあびよう

からだ
体をしっかり
動かそう

12月にインフルエンザにかかった人数 112人

学級閉鎖、学年閉鎖が1か月にわたって続きました。

急なお迎えや治癒証明書の提出等、ご協力いただきありがとうございました。

インフルエンザ

登校しきつ
校から
できるの？



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症 (発熱)	解熱 1日目	2日目				登校OK		
発症 (発熱)	解熱 1日目	2日目				登校OK		
発症 (発熱)	解熱 1日目	2日目				登校OK		
発症 (発熱)	解熱 1日目	2日目				登校OK		
発症 (発熱)	解熱 1日目	2日目				登校OK		
発症 (発熱)	解熱 1日目	2日目				登校OK		
発症 (発熱)	解熱 1日目	2日目				登校OK		



朝、起きられない

はなまけているとは限らない

立ちくらみやめま
い、朝起きられず午
前中調子が悪い、疲
れやすい、頭痛など、
さまざまな症状を引き起します。

「なまけ」「仮病」ではなく「体の
病気」です。
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？
要因が組み合わさって起ります。
•水分不足
•運動不足
•ストレス

治療には
長い時間が必要。
気になる症状が
あればお医者さんへ。



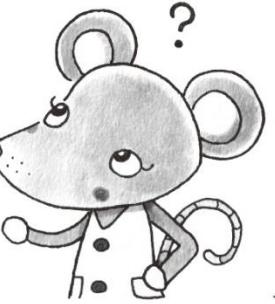


かぜ
風邪ってなに？

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
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？

やす
しっかり休もう。
からだ やす
体を休めるとウイルスと戦う
めんえき はたら
免疫の働きが活発になるんだ

はつねつ
発熱って何度も？

いじょう
37.5°C以上が発熱だよ。
へいねつ
でも平熱によって
こじんさ
個人差もあるよ



れいきやく
冷却シートは効くの？

たいあん
体温は下がらないよ。
つめ
でも冷たくて気持ちいいから、
しんどさが和らぐよ



かぜ
風邪のときはなぜ
すいぶん ほきゅう
水分補給が大事なの？

とく
特に熱が出ると汗をかくし、
からだ
すいぶん うしな
体の水分を失いやすいんだ。
しょくよく
食欲がないと食事からの
すいぶん ふそく
水分も不足しがちだよ



かぜぐすり
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」。
かぜぐすり
風邪薬は熱やせきなどつらい症状を
いちじてき やわ
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？

じかん
1時間に1回、最低でも
ふん
5分くらいは窓を開けて
くうき
きれいな空気に入れ替えよう



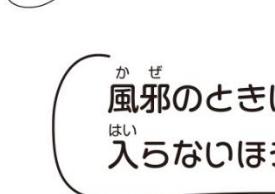
かぜ
風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！

かぜ
風邪の予防法はある？

てあら
手洗い・うがい、十分な睡眠、
じゅうぶん すいみん
バランスの良い食事など
きそくただ
規則正しい生活が一番！
まいにち つ かさ
毎日の積み重ねが大切



やす
しっかり休もう。
からだ やす
体を休めるとウイルスと戦う
めんえき はたら
免疫の働きが活発になるんだ



たいりょく
体力があるときは、お風呂に
はい
入ってもOK。リラックスできて
やす
よく休めるし、免疫も活発になるよ

