



R8/1/21
福崎小学校 保健室
お家の人と読みましょう。

3学期が始まり2週間が経ちました。生活リズムや気持ちは学校モードに切りかわっていますか？

3学期は、1年でいちばん短い学期ですが、これまでの成長を振り返り、次の学年のステップとなる大切な学期です。健康に気を付けて、1日1日を大切に過ごしてほしいなと思います。

みなさんが、心も体も元気で、よい1年となるように願っています。



◆ 3学期 身体計測の結果を返しています ◆



この1年間で、身長や体重がどのくらい伸びたか、成長のようすをぜひ、お家の方と一緒に確認してみてください。

成長には個人差があります。数字だけでなく、体調や生活リズム、できるようになったことなども、振り返るきっかけにしてみましょう！

◆ あったかい「重ね着」のポイント ◆



✓ **肌着を着る**
肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



✓ **外側は風を通さない素材のものを**
外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。

◆ 身体計測前に「睡眠」のお話をしました ◆



1～3年生

睡眠の妖精「ねむりん」が登場し、眠るとどんないいことがあるのか「睡眠のまほう」を教えてくださいました。

ぐっすり眠ると、頭や体、心も元気に成長しやすくなり、記憶も整理されます！

4～6年生

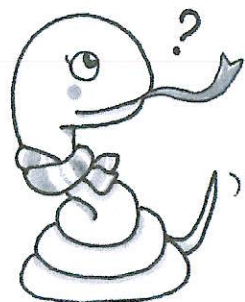
夜のスマホやテレビが睡眠に与える影響や、睡眠の大切さについて学びました。

9～10時間の睡眠が必要なことや、生活リズムを整える方法についても考えました。



睡眠は、頭や体を元気にするだけでなく、心を落ち着かせたり、成長ホルモンを分泌させたり、記憶の整理・定着を図る大切な時間です。夜はスマホやテレビなどできるだけ控え、決まった時間に布団に入りましょう。



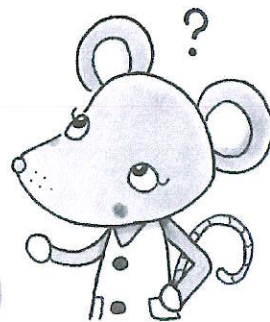


かぜ 風邪ってなに？

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 しょうじょう 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 はや なお ほうほう 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 なん ど 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

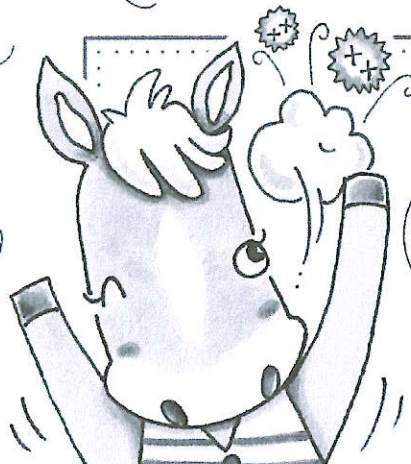


かぜ し 風邪を知って /

うまく防ごう！

うまく治そう！

「かぜ はかせ」になって、馬のように、
この冬をパワフルに過ごそう！



れいきゃく き 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



かぜくすり 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」。
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



かん き 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 よ ほうほう 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

