

# ほけんたより1月

令和8年1月8日  
世田谷区立祖師谷小学校  
校長 小俣 和也  
養護教諭

2026年になりました。冬休みはゆっくり過ごせましたか。今年も、みなさんが健康に過ごせるように、精いっぱいサポートしていきます。さて、冬の寒さが厳しくなると、「冬の事故」が起こりやすくなります。登下校中に上着やズボンのポケットに手を入れて歩いていませんか。転んだ時にすぐに手がないと、顔を地面にぶつけてしまいます。歯や目、頭などのけがにつながるため、とてもあぶないです。手袋をつけるなどして、工夫をしましょう。



**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** 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** 風邪を早く治す方法は?

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  
めんえきはたらかっぱ  
免疫の働きが活発になるんだ

**はつねん** 発熱って何度から?

37.5°C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 病気の冬でも、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。

**かぜ** 風邪のときはお風呂に入らないほうがいいの?

たいじょく 体力があるときは、お風呂に入ってもOK。リラックスてきてよく休めるし、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?**

じかん 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** 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、体の水分を失いやさいんだ。  
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  
きそくだい セカンド いちばん 規則正しい生活が一番!  
まいにち こころ ないせき 毎日の積み重ねが大切

かぜ くわ 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!

## 冬も脱水に気を付けよう



冬は空気に含まれる水分の量が少なくなっているので、空気が乾燥しています。空気の乾燥はのどが痛くなったり、お肌がカサカサになったりします。実は、この乾燥によって、知らず知らずのうちに、私たちの体の中の水分は、どんどん減っていきます。

つまり、冬も「脱水」が起こるので。そして、冬は夏よりも水分をとらなくなります。「のどが渴いたな」と気が付かないことも。「脱水」が起こると、「頭が痛い」「きもちがわるい」などが起ります。冬の脱水を防ぐためにも、こまめな水分補給を行いましょう。



## 今年の健康目標を決めて、書いてみよう！

新しい1年を楽しくスタートするために、ぜひ健康目標を書いてみましょう。2026年を振り返ったときに、目標を達成できているといいですね。

**健康目標の例** (かぜをひかない、毎日〇時に起きる、苦手な食べ物もたべる、などなど)

2026年の健康目標



※ 提出はありません。健康目標を決められたら、

保健室の先生にも聞かせてください！