

# すこやか 1月

町田市立小川小学校

しょうがつ かね としだま じつ わかし としだま  
お正月にお金をもらうお年玉。実は昔のお年玉はおもちでした。しかもただのおもちではなく、「魂」を象徴するものでした。年の初め、その年の神様「歳神様」から新しい魂を分けてもらう、と考えられていました。その魂が宿ったおもちを「年魂」と呼び、それを分けたものが「御年魂」とされていたのです。みなさんも新年を気分新たに健康に過ごしましょう。

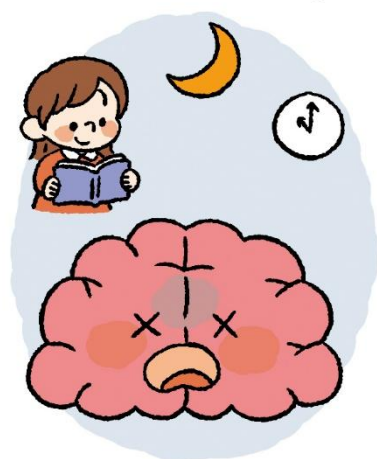


## からだの声に耳を傾けて

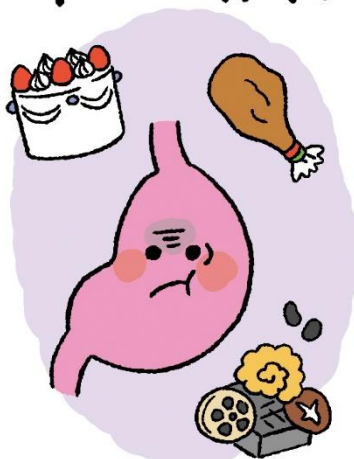
からだの声に耳を傾けていますか？ 実は、私たちのからだは「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。たとえば、こんなことはありませんか？

- 朝から何となくだるく、疲れている⇒夜更かししていない？睡眠時間が足りないのかも！？
- おなかが痛い、下痢をしている⇒ごちそうを食べすぎたり、冷たい飲み物を飲んだり、薄着をしたりしてからだを冷やしていない？
- 目が痛い、頭痛がする⇒スマホやタブレットの使いすぎかも！？

## みんなのからだの中 つかれていないかな…？



よ すいみんぶそく  
夜ふかしで睡眠不足です…



しょうか いそが  
消化で忙しくて、  
やす  
休めませんでした…



ゲームやメディアをたくさん見て、  
つかれています…

### ～保護者の方へ～

冬休みが終わり、学校生活がスタートしました。冬休みに生活リズムが乱れてしまった場合、生活リズムの見直しをお願いします。特に、朝ごはんは、からだを温め、水分補給にも役立ちます。朝ごはんを食べ、トイレタイムをゆっくりとれるよう、声掛けをお願いします。



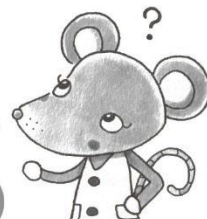
かぜ 風邪ってなに？

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  
免疫の動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！

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。

かぜ ふう 風邪のときは風呂に  
はい 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



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 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」。  
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  
すいぶん ほうきょう だいじ 水分補給が大事なの？

特に熱が出るのと汗をかくし、  
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 よ ぼう 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



かぜ ぐわ 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！