

保健だより

2026年1月8日
町田市立高ヶ坂小学校
校長 岩崎 直美
養護教諭

ほけんもくひょう
1月の保健目標：かぜ、インフルエンザを予防しよう
よほう

『あけましておめでとうございます』

お正月にお金をもらうお年玉。昔のお年玉はおもちでした。

そしてただのおもちではなく、「魂」を象徴するものでした。

年の初めに「年神様（としがみさま）」から新しい「魂」をわけてもらおうと考え、その魂が宿ったおもちを「年魂（としだま）」と呼び、それを分けたものが「御年魂（おとしだま）」とされていたそうです。

みなさんも新年を気分新たに健康に過ごすようにしましょう。



【 身体計測予定日 】

1月13日（火）3・4年

14日（水）1・2年

15日（木）5・6年

※ 計測日は、身長に影響が出ない髪型にするようにご協力をお願いします。

※ 計測の結果は、『発達の様子』で学期末に通知表に入れてお知らせします。計測の結果を早めにお知りになりたい方は、連絡帳にて担任までご一報ください。

＜保護者の皆さまへ＞

お子さんは、ハンカチ、ティッシュを持ち歩いていますか？

ランドセルにマスクの予備が入っていますか？
お子さんと共にご確認をお願いします。

＜高ヶ坂小学校 2学期の出席停止状況＞

（12月25日時点で登校許可証提出済みのもの）

	9月	10月	11月	12月
インフルエンザ	0	12	51	1
溶連菌感染症	1	3	1	0
新型コロナウイルス感染症	2	0	0	0

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症予防関係などの登校報告書は、学校に書類を用意していますが、学校のホームページからダウンロードすることも可能です。『登校報告書』を未提出の児童は、早めの提出をお願いします。感染症の種類によっては、医師に記入していただく『登校許可証』が必要な場合がありますので、詳細はホームページをご覧ください。学校にお問い合わせください。

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

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

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

風邪を知って！

うま<防ごう！
うま<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。

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

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

風邪に詳しくなって、馬めだひにこの冬をバツカルに過ごそう！