

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

1月の保健目標：かぜ、インフルエンザを予防しよう

『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ご協力をお願いします。

※ 計測の結果は、『発達のようす』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
新型コロナ感染症	2	0	0	0

インフルエンザや新型コロナ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』が必要の場合がありますので、詳細はホームページをご覧になるか、学校にお問い合わせください。

風邪ってなに？

ウイルスなどのがのどや鼻から
体に入つて、さまざまな症状を
引き起こすことだよ

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
同時に起るのが特徴だよ



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
同時に起るのが特徴だよ



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

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。

風邪を知って /



風邪を早く治す方法は？

しつかり休もう。
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



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OK。リラックスてきて
よく休めるし、免疫も活発になるよ



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！
毎日の散歩が大切



風邪のときほなせ
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たんだ。
食欲がないと食事からの
水分も不足しがちだよ



風邪でもごはんを食べたまうがいつの？



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！
毎日の散歩が大切



..... 風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をバツコルに過ごそう！