



令和8年1月7日
柏市立風早中学校
保健室



新しい年が始まりました。今年の干支は「午（うま）」。馬は力強く大地を駆ける動物ですが、実はとても賢く、自分の疲れにも敏感な生き物だと言われています。皆さんも勉強に部活に全力疾走も大事ですが、自分のペースも大切にして、健康に過ごせる一年にしていきたいですね。



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

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。

風邪のときはお風呂に入らなければいいの？
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！毎日の積み重ねが大切

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

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。

風邪のときはお風呂に入らなければいいの？
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！毎日の積み重ねが大切

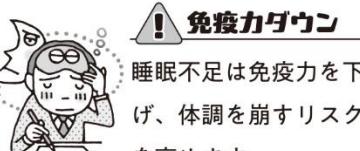
風邪のときはなに？
水分補給が大事なの？

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、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！

朝型に
チャレンジ

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



！免疫力ダウン

！定着力ダウン

！集中力ダウン

睡眠不足は免疫力を下げる、体調を崩すリスクを高めます。

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。



心がつかれたときは…

何か悩んでいることや心配なことはありませんか？
体がつかれるのと同じように、心もつかれることができます。それは、誰にでもあることです。
気持ちがモヤモヤしたり、「いやだな」と思うことがあったりするときは、心をやすませるチャンスです。そんなときは、家族や友だちに話してみましょう。もちろん、保健室に来て、話してもいいですよ。
そのほか、好きな音楽を聞いたり、読書したりするのも、おすすめです。ゆったりとして、心のつかれをとりましょう。



1月の予定

・2年生 性教育講演会：1月28日(水) 6校時
助産師さんが講演してくださいます。