

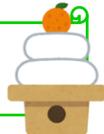


ほけんだより 2月

令和8年2月12日(木)
柏市立酒井根西小学校
保健室
*お子様と一緒に読んでください!

がつ ほけんもくひょう
2月の保健目標

ま からだ
かぜに負けない体をつくろう



かぜに負けないひみつは、「**免疫力**」!

免疫力とは? ウイルスが体にはいったとき守ってくれる。(体の中にあるヒーロー、ガードマン!)

○ガードマン(免疫力)がウイルスたおしてくれる! → かぜをひかない**元気なからだに!**

×ガードマン(免疫力)がウイルスたおせなかった... → かぜをひいたり、**インフルエンザ**にかかったり!

「**免疫力**」である体の中のガードマンにずっと強い力でたたかってもらい、かぜに負けない体をつくろう!
免疫力を強くするために、とくに4つのことに**気**をつけてすごそう!

**しっかり
ねる!**



夜おそくまでおきていると免疫力であるガードマンがへつへつに...力が出ません。ねることによって...

- ①つかれをとる
- ②体のこわれたところを治す
- ③かぜとたたかう力をつける

ことができます◎ 夜10時からは「成長ホルモン」がたくさん出ます。

★ 小学生は**9じ**、遅くても**10じまで**にはねましょう。



**バランス
よくたべる!**



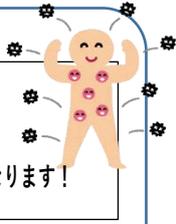
免疫力であるガードマンも「**食べもの力**」でできています。

ごはん → **体を動かすエネルギー**

肉・魚 → **じょうぶな体をつくり、免疫力を強くする**

野菜 → **体の調子をととのえる**

ぜんぶそろって
免疫力が強くなります!



朝・昼・夜の3食きちんとバランスよく食べましょう。



朝ごはんは、ねていた時に低くなっていた体温をあげ、脳や体を目覚めさせます。

そして、脳が良くはたらき、**集中**して授業に取り組みます。午前中に必要なエネルギーを朝ごはん**で**補給しましょう。



**からだを
あたためる!**



外であそんで体を動かすと、筋肉が動いて体温が上がります。そのため**体全体の血液の流れがよくなり、全身に栄養や酸素が行きわたり免疫力であるガードマンがよくはたらいてくれます。**

⇒ **しかし**

体を動かさずじっとしていると血液の流れがわるくなり、体も冷えやすくなります。**冷えることで、ガードマンも弱くなってしまいます...**

★着る服を工夫することも大事です。**首・おはか・手首・足首**を冷やさないような服装をすると◎



**しっかり
てをあろう!**



手洗い、口から体の中にウイルスが入るのを防ぐことができます。石けんをつけて**30秒以上**洗いましょう。指の間、つめの中、手首、親指は洗いのこが多いです。**うがいは5秒を3セット**やるといいです。

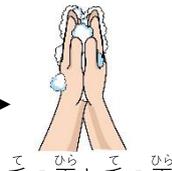
きれいに手を洗おう



30秒^{びよう}つかって、ていねいに^{あら}洗おう!



手・指^{ゆび}を水^{みず}でぬらす
せっけん^{せつ}をつける



手の平^{ひら}と手の平^{ひら}
をすりあわせ
よく泡^{あわ}立^たてる



手の甲^{こう}をもう片方^{かたほう}
の手の平^{ひら}でも洗^{あら}う



指^{ゆび}を組^くんで両手^{りょうて}
の指^{ゆび}の間^{あいだ}をも洗^{あら}う



親指^{おやゆび}をもう片方^{かたほう}
の手^てで包^{つつ}み、も洗^{あら}う



指先^{ゆびさき}をもう片方^{かたほう}
の手^てでも洗^{あら}う



両手首^{りょうてくび}までていね
いにも洗^{あら}う



流水^{りゅうすい}でよく
すすぐ



ハンカチ^{みずけ}でよく水気^{みずけ}
をふき取る

給食^{きゅうしょく}のじゅんび^{じゅん}のとき^{とき}にながれているうたです!
ちゃんときたことあるかな?

Kao 公式サイトより



おうちでもぜひ、
みてくださいね!



風邪^{かぜ}ってなに?

ウイルス^{ばい}などがのど^{のど}や鼻^{はな}から
体^{からだ}に入^{はい}って、さまざな^{さまざな}症状^{しょうじょう}
を引き起^ひこすことだよ

風邪^{かぜ}の症状^{しょうじょう}は?

くしゃみ^{くしゃみ}、鼻水^{はなみず}、鼻づまり^{はなづまり}、のどの痛み^{のどのいた}、
咳^{せき}、たん^{たん}、発熱^{はつねつ}など。いくつか^{いくつ}かの症状^{しょうじょう}が
同時^{どうじ}に起^おこるのが特徴^{とくちょう}だよ



風邪^{かぜ}を早く^{はや}治^なす方法は?

しっかり^{しつかり}休^{やす}もう。
体^{からだ}を休^{やす}めるとウイルス^{ばい}と戦^{たたか}う
免疫^{めんえき}の働^{はたら}きが活発^{かつぱつ}になるんだ



発熱^{はつねつ}って何度^{なんど}から?

37.5℃^{いじょう}以上^{いじょう}が発熱^{はつねつ}だよ。
でも平熱^{へいねつ}によって
個人差^{こじんさ}もあるよ



風邪^{かぜ}を知^しって/
うまく防^{ふせ}ごう!
うまく治^{なお}そう!

風邪^{かぜ}が大流行^{たいりゅうこう}する冬^{ふゆ}でも、馬^{うま}が元気^{げんき}なのは、風邪^{かぜ}に詳^{くわ}しいから。風邪^{かぜ}に
負^まけないためにはまず知^しること。他^{ほか}の十二支^{じゅうにし}と一緒に馬^{うま}に風邪^{かぜ}について
教^{おし}えてもらおう。

風邪^{かぜ}のとき^{とき}はお風呂^{お風呂}に
入^{はい}らないほう^{ほう}がいいの?

体力^{たいりき}があるときは、お風呂^{お風呂}に
入^{はい}ってもOK。リラックステきて
よく休^{やす}めるし、免疫^{めんえき}も活発^{かつぱつ}になるよ



冷却^{れいじやく}シート^{シート}は効^きくのか?

体温^{たいおん}は下^さがらないよ。
でも冷^{つめ}たくて気持^{きもち}がいいから、
しんどさが和^{やわ}らぐよ



換気^{かんき}って
どれくら^{くら}いするといいの?

1時間^{じかん}に1回^{いちど}、最低^{さいてい}でも
5分^{ごふん}くらいは窓^{まど}を開^あけて
きれいな空^{くう}気^きに入れ替^かえよう



風邪^{かぜ}のとき^{とき}はなぜ
水分^{すいぶん}補給^{ほきゅう}が大事^{だいじ}なの?

とくに熱^{あせ}が出^でると汗^{あせ}をかくし、
体^{からだ}の水分^{すいぶん}を失^{うし}いやすいんだ。
食欲^{しょくよく}がないと食^{しょく}事^じからの
水分^{すいぶん}も不足^{ふそく}しがちだよ



風邪^{かぜ}薬^{やく}はウイルス^{ばい}をやっつけてくれるの?

ウイルス^{ばい}をやっつけるのは体^{からだ}の「免疫^{めんえき}」。
風邪^{かぜ}薬^{やく}は熱^{あせ}やせきなどつらい症状^{しょうじょう}を
一時的^{いちじき}に和^{やわ}らげてくれるよ



風邪^{かぜ}でもごはん^{ごはん}を食^たべたほう^{ほう}がいいの?

食欲^{しょくよく}があれば、食^たべたほう^{ほう}がいいよ。
温^{あたたか}かくて消^{しょう}化^かに良^よいもの^{もの}がおすすめ



風邪^{かぜ}の予^よ防^{ぼう}法^{ほう}はあるの?

手洗^{てあら}い・うがい^{うがい}、十分^{じゅうぶん}な睡^{すい}眠^{みん}、
バラン^{ばらん}スの良^よい食^{しょく}事^じなど
規^き則^{そく}正^{せい}しい生^{せい}活^{かつ}が一番^{いちばん}!
毎^{まい}日^{にち}の積^つみ重^{かさ}ねが大切^{たいせつ}



風邪^{かぜ}に詳^{くわ}しくなっ^つて、馬^{うま}みたい^{みたい}にこの冬^{ふゆ}をパワフル^{ぱわふる}に過^すごそう!