



令和8年1月9日  
板橋区立金沢小学校  
校長  
養護教諭

2026年になりました。今年もよろしくお願ひします。みなさんは今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにも、コツコツ努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要で、今年1年、ケガや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるよう願っています♪

◆ 1月の保健目標 ◆  
かぜを予防しよう

手洗いうがいで  
風邪予防



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

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

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

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

風邪のときはなぜ水分補給が大事ななの？  
特に熱が出ると汗をかくし、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

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

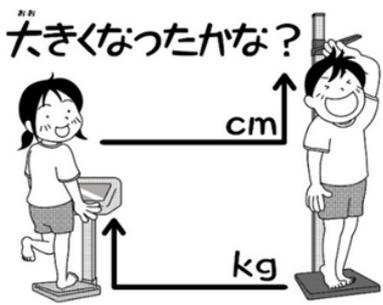
風邪の予防法はあるの？  
手洗いうがい、十分な睡眠、バランスの良い食事など規則正しい生活が一番！毎日の積み重ねが大切

..... 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！ .....

※ 3 学期身体計測のお知らせ ※

- 1/9 (金) : 5年生
- 1/13 (火) : 2年生
- 1/15 (木) : 4年生
- 1/16 (金) : 3年生
- 1/19 (月) : 1年生
- 2/16 (月) : 6年生

体操着を忘れずに持ってきてください



髪の毛は邪魔にならない位置で結んでください

スイッチ!

ふゆ やす

がっ こう

# 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

## スイッチ! ①

### 早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

## スイッチ! ②

### 朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

## スイッチ! ③

### 運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。



さむいけど、からだをうごかしていますか？

## 体を動かそう!

冬休み前に、「体を動かしてポイントをためよう」カードを配布しました。運動やお手伝いを通して、体を動かすことはできましたか？ 体を動かすことは、心と体の健康につながります。ポイントカードは終わりましたが、冬休みに行ったことを続けて、習慣にできると良いですね♪

## 保護者様へ

「体を動かしてポイントをためよう」カードにご協力いただき、ありがとうございました。この取り組みを通して、お子様が運動やお手伝いをきっかけに、体を動かすことを習慣にもらえるら幸いです。

そとあそび



おうちのてっだい



ストレッチ



ウォーキング



# 馬く休もう



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳の酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

