



令和8年1月30日

高島第六小学校

保健室

寒さが本格化してきました。11月にはインフルエンザ A 型が流行しましたが、1月に入りインフルエンザ B 型の報告がありました。花粉や黄砂の影響か、鼻水等のアレルギーに似た症状のあるお子さんや乾燥によるのどの不調を訴えるお子さんもいます。日々の健康管理、服薬やマスクの着用による花粉対策、水筒の持参などお子さんが学校で快適に過ごせるよう、配慮をよろしくお願いします。

寒くてもすっきり起きる 3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですね。その苦痛を和らげるコツがあります。

上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がっても寒いとまた布団に入りたくなるので、寝る前に上着

などを手が届く場所に置いておきましょう。



部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。

起きる 30 分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。

カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの

分泌が抑制され活動モードになると言われています。



どれもすぐできるので実践してみてください。

アウトドアのレイヤリングに学ぶ 重ね着のコツ

登山などのアウトドアの世界では、服選びはとても重要。基本になっているのは 3 つのレイヤリングです。

① ベースレイヤー

いわゆる肌着のこと。体を動か

かすときは汗を吸って乾きや

すい通気性重視、

寒さ対策メイン

なら温かい素材

を選びます。



② ミドルレイヤー

アウターの下に着る服。

動きやすさを損なわない

よう、シャツ

やフリースな

ど薄手のもの

を選びます。



③ アウターレイヤー

一番外側に着て、風雨から体

を守ります。たとえば寒い雪

の日は保温性が

高く風を遮り水

分を弾く素材が

適切。



天気予報をチェックして、その日の気候にあった自分なりのレイヤリングを考えてみましょう！

これって、
花粉症？
風邪？

スタート

はい・いいえ こたで答えて、チェックしてみましょう。



はな みず
鼻水はサラサラだ

はい

いいえ



ねつ
熱がある

はい

いいえ



め
目がかゆい

はい

いいえ



しゅうかん い じょう
2週間以上
ししょうじょう つづ
ずっと症状が続いている

はい



なん ど
くしゃみが何度も
つづ
続けて出る

はい

いいえ

か ぜ
風邪かも

あんせい やす
安静にしてしっかり休みましょう。
すうじつ た ししょうじょう
数日経っても症状が
かいぜん びょういん
改善しないときは病院へ。



か ふん しょう
花粉症かも

びょういん しんだん う
病院で診断を受けましょう。
ふくやく らく
服薬で楽になることが
あります。

