



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。

## さむ 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よね。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はい入りたくなるので、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。

じっせん どれもスグできるので実践してみてください。

### カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠をうなが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されています。



## まな かさ ぎ 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えらを選びます。



### 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。たとえば寒い日の日は保温性が高い高くて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 かふんじょう  
風邪 かぜ  
?

スタート

An illustration of a person with dark hair and a distressed expression, sweating and looking towards a water tap on the left. The tap is leaking water. Above the person's head is a speech bubble containing Japanese text.

はなみず  
鼻水はサラサラだ

はい

A boy with dark hair and a headband is holding a small, white, rectangular robot toy with a screen and two arms. The robot has a starburst effect behind it. The boy is looking at the robot with a neutral expression.

いいえ

ねつ 執がある

A black and white cartoon illustration of a man with dark, wavy hair. He has a wide-eyed, shocked expression with his mouth open. His hands are raised to his cheeks, fingers pointing towards his eyes. The background is a simple white circle.

# め 目 が か ゆ い

はい

An illustration of a person with short grey hair, wearing a white shirt, holding a massive stack of papers or documents. The stack is so tall that it reaches the person's head. The person appears to be overwhelmed or stressed by the volume of work.

(1)

しゅうかん いじょう  
**2週間以上**  
しょうじょう づづ  
**ずっと症状が続いている**

四

# 風邪かも

安静にしてしっかり休みましょう。

すうじつた 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。

くしゃみが何度も  
つづで  
続けて出る

はい

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

服薬で楽に

