

ほげんだより 1月

あけましておめでとうございます！
 冬休みは元気に過ごせましたか？
 今年の干支は「午」です。馬のように一年を元気に駆け抜けるために、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。
 手洗いうがいを忘れずに、病気やけがに負けない強い体で、新しい一年をスタートさせてくださいね！

令和 8年 1月 8日
 座間市立ひばりが丘小学校
 校長 小宮美紀

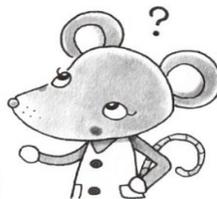


風邪ってなに？

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。

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



風邪のときはなぜ水分補給が大事なの？

特に熱が出ると汗をかき、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



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ススメ



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！