

ほけんだより



令和8年1月

神目小学校

保健室

馬く休もう

強い合間のリフレッシュ!



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に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、香りには様々な効果があります。

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

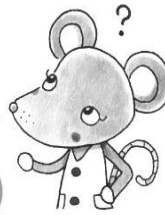


風邪ってなに？

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動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の？

特に熱が出るのと汗をかくし、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をおすすめ



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！