



ひだまり

木田小学校保健室
令和8年1月22日
No.10

あけましておめでとうございます。みなさんは新年の抱負をたてましたか？
『抱負』とは、単なる目標ではなく、心の中に持っている計画のことです。
だから、「〇〇になりたい」だけでは不十分。「〇〇になりたい。だから××を
する」と具体的に何をするかまでを考えてみましょう。そうすると、自然と
チャレンジしたい気持ちになってきますよ。新しい年に新しい一歩を！



1月の保健目標 感染症を予防しよう



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



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



からだも心も元気な1年にしよう

「なんだかやる気がでない」「食欲がない」「体がだるい」などの不調は、もしかすると心がつかれているのかもしれませんが。心がつかれているときは、体も元気がなくなってしまう。毎日いろいろなことがあると、心がつかれることもあります。そんな時は、『気分を明るくする5つの方法』をしょうかいしますので、試してみてください。



- ①音楽をきく・・・音楽をきくことは脳にポジティブな影響をあたえます。落ち着く曲や元気づけてくれる曲などきいてみましょう。自分で演奏することも、とてもよい効果をもたらしてくれます。



- ②今の気持ちを書く・・・日記を書くなど、自分の気持ちを文字にして外側に出すと、ストレスを軽くする効果があります。



- ③運動をする・・・ウォーキングやジョギングなどの軽い運動はストレスを軽くしてくれ、不安な気持ちも軽くしてくれます。また、テニスは怒りをしずめ、柔道や空手はゆううつな気分を軽くする効果もあるそうです。



- ④深呼吸をする・・・感情と呼吸はとても深いつながりがあります。お腹にたっぷり息を吸い込み、ゆっくりと吐く息に集中します。不安やイライラに効果があります。



- ⑤誰かに話す・・・人との関係が原因のイライラやモヤモヤは、人とかかわりでいやされていきます。お友達やおうちの人や先生に話を聞いてもらったり、おいしいものを食べたりすることで、苦しいことや辛いことがいやされる効果があります。



ほけんしつ（保健室）の入り口にお正月（しょうがつ）ガーランドが
かざってあります。4年生の子が作ってくれま
した。1月いっぱいかざりますので、保健室前（ほけんしつまえ）を
とお（とお）ったときは見てみてくださいね。