



自分で考えて健康づくりができる今城っ子に！

R8. 1

ほけんだより えがお

いまぎしょうがっこうほけんしつ
今城小学校保健室

2026年スタート！

今年は馬年、飛躍前進の年とされています。

保健室では今年もみなさんがそれぞれのペースで成長できる

よう応援していきたいと思っています。

何事もうまくいく年になりますように。

温野菜で 元気 いっぱい

冬に野菜を食べるなら、生野菜サラダよりも、あったかメニューがおすすすめ。スチーム料理（蒸野菜）、焼いも、鍋物など、温かい野菜がとれる料理はいかが？ 特におすすすめなのは、切った野菜を皿に置き、ラップして電子レンジでチンするスチーム料理。胡麻ドレッシングやポン酢など、好きな味つけて野菜をもりもり食べましょう。

今年の健康目標を決めよう

今年1年、あなたは何に気をつけたいですか？



出席停止について（保護者の方へ）感染拡大を防ぐため厳守ください

インフルエンザ

出席停止に関する手順について

- ① 学校に連絡する。（症状や型：A型・B型も分かれば）
- ② 「治愈報告書」の用紙を学校ホームページよりダウンロードし記入。（記入は保護者の方で構いませんが 医師の診断を受けてください。）
- ③ 再登校時必ずお子様に持たせてください。

出席停止期間

発症後（翌日から数えて）5日間、かつ、解熱後（翌日から）2日間

症状

高熱のほか、頭痛や倦怠感などの全身症状があります。「かつ」ですので、症状が出て翌日には解熱しても5日間は出席停止になります。

発熱と解熱剤

インフルエンザやかぜで発熱したとき、解熱剤に頼りすぎることはありません。しかし、本来、私たちの体は侵入してきたウイルスや細菌と闘うために、あえて体温を上げているのです。なぜなら、ウイルスや細菌は、熱に弱いからです。

解熱剤（熱さまし）は、熱が出ているときのつらさを軽くするための薬で、病気を治すものではありません。

解熱剤は、38℃以上の発熱によって体力が奪われてぐっすりしていないとき、夜、つらくて眠れないときなどに使しましょう。解熱剤は、体の様子を見ながら使うことが大切です。

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首（首・首・足首）を温める 温かい食べ物や飲み物を摂取る

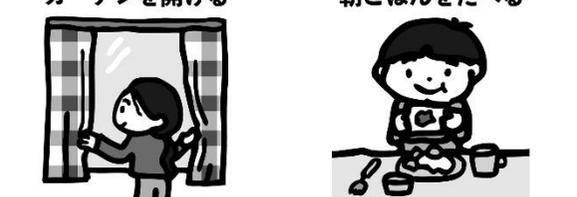


湯船にゆっくりつかる 適度な運動をして筋肉をつける 冷えに効くツボ（三陰交や湧泉など）をマッサージする

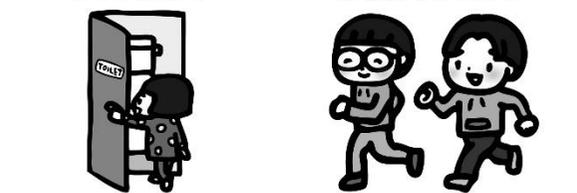


さむい日、じぶんのスイッチ・オン！

カーテンを開ける 朝ごはんを食べる



トイレに行く からだをうごかす



からだの声に耳を傾けて

からだの声に耳を傾けていますか？ 実は、私たちのからだは「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。

たとえば、こんなことはありませんか？

- 目が痛い、頭痛がする→スマホやパソコンの使いすぎかも!?
- おなかが痛い、下痢をしている→冷たい飲み物を飲んだり、薄着したりして体を冷やしていない？
- 朝からなんとなくだるく、疲れている→夜更かししていない？ 睡眠時間が足りないのかも!?

からだからのSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることにつながります。体からの声に耳を傾けて、元気に活動しましょう。



