

1月



# えがおだよ

おうちの人と一緒に読みましょう。

R8.1

礼羽小

保健室

しょうがつ としだま としだま  
お正月にいただくお年玉。むかしのお年玉はおもちでした。

しかもただのおもちではなく、「魂」を象徴するものでした。年  
はじめ、その年の神様「歳神様」から新しい魂をわけてもらう、  
と考えられていました。その魂が宿ったおもちを「年魂」と呼び、  
それを分けたものが「御年魂」とされていたのです。みなさんも  
しんねん きぶんあら けんこう す  
新年を気分新たに健康に過ごしましょう。

## 1月の保健目標

かぜをふせごう

- ・手洗い、うがい、せきエチケットを心がけよう



まいにちおなじじかんに おきる  
毎日同じ時間に起きる



おきたらにっこうをあびる  
起きたら日光を浴びる



あさごはんをたべる  
朝ごはんを食べる



てきど うんどう  
適度な運動をする



はやね  
早く寝る



## 1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ?

- 1 1月1日    2 1月7日    3 1月10日

こた 答えは 2 の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。  
むかし 昔は、七草がゆを作ったあとにあまった七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を  
き 切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。



どうなる？  
爪が長いと

ボールに爪が  
ひっかかって、剥がれたり  
突き指をしたりする

爪でひっかいて  
友達ちにケガを  
させてしまう

爪のすきまによごれや  
菌、ウイルスがたまり、  
病気の原因になる  
など

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。

1月の  
行事予定

身体測定があります。体操  
着の準備をお願いします。

9日(金) 4～6年生・オレンジ学級  
13日(火) 1～3年生



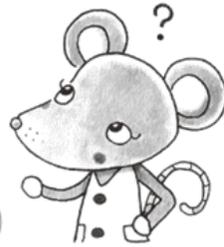
かぜ 風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から  
体に入って、さまざまな症状が  
引き起こすことだよ



かぜ 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



かぜ 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



はつねつ 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



かぜ 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。

かぜ 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



れいきやく 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



かぜ 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



かぜ 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



かぜ 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すすめ



かぜ 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



かぜ 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！