

ほけんだより ①

おうちの人と一緒に読みましょう

2026年が始まりました。3学期も楽しみな行事がたくさんありますね。みまきっ子全員で素敵な思い出を作るためには、規則正しい生活を心がけ、元気に登校しましょう。病気にも寒さにも負けない強い体を作しましょう。

保護者の方へ

1月9日(金)に、身体計測を行いました。「わたしの健康カード」の1月の欄を確認、押印していただき、学校にご返却いただければと思います。よろしくお願いいたします。

締切：1月30日(金)



かぜ し
風邪を知って

①②く防ごう!

①②く治そう!



かぜ ふろ はい ほう
風邪のときはお風呂に入らない方がいいの?

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。



かぜ はや なお ほうほう
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。ゲームもやめて、脳を休めることも大切だよ。



かぜ
風邪ってなに?

目に見えないくらい小さなウイルスなどがのどや鼻からこっそり体の中に入って、さまざまな症状を引き起こすことだよ。



かぜ た
風邪でもごはんは食べた方がいいの?

食欲があれば、食べた方がいいよ。温かくて消化に良いものがおすすめだよ。



すりおろしりんご

うどん



おかゆ



かぜ しょうじょう
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。



かぜ ぐすり
風邪薬はウイルスをやっつけるの?

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。薬は決められた時間に、水やぬるま湯で飲もう。



れいきやく き
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。おでこや首の横、わきの下に貼るのが効果的だよ。