



2023年(令和5年)  
1月10日  
長浜小学校  
保健室



かつほけんもくひょう さむ ま からだ  
**1月保健目標 寒さに負けない体をつくろう!**



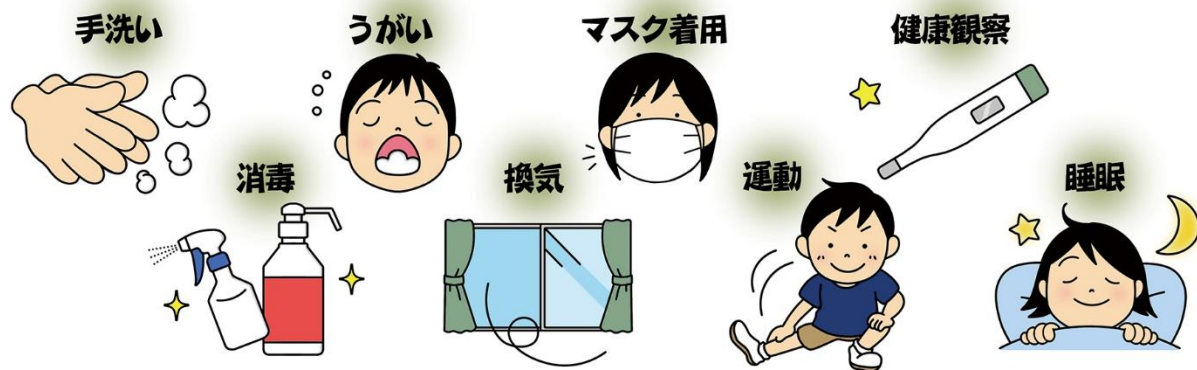
今年もよろしくお祈りします♪  
**HAPPY**をたくさん  
見つけられる年になりますように☆彡



2023年が始まりましたね。今年は少し冬休みが長かったので、お出かけしたりのんびり  
としたり、ゆっくりと過ごせましたか？私は家でたくさん食べたので、体を動かさなくては!  
思っているところです。みなさんも冬休み明け元気に学校で過ごせるように一緒に体を動か  
しましょう♪



## コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



## 子どもの発熱 Q&A

**Q** 体は冷やす? 温める?



熱の出始めは寒気を感じることが多いので、毛布などで温めて。体がほてって汗をかきだしたら、服を薄手のものに替えるなど調節を。

**Q** お風呂には入っていい?

体力を消耗するので湯船にはつからず、シャワーで軽く流す程度にしましょう。絞ったタオルで体を拭いてあげるだけでも、サッパリするのでいいですね。

**Q** 食欲がないときはどうする?

無理に食べさせる必要はありません。ただ、脱水を防ぐため、水分補給はこまめに。冷たすぎる水や一度にたくさん与えるのは避けましょう。

ぐったりしていたり、機嫌が悪いなど、普段と様子が違うようなら、病院の受診も検討を。



毎朝の体調管理を  
引き続きよろしくお祈りします★

健康観察カードにも書いてあったり、保護者の皆さまには12月にも学校からメール配信でお知らせしたりしましたが、次の事に注意してください。

以下のような場合にはお休みして、家で様子を見たり医療機関に受診をしたりしてください。

### もう一度チェックして!

- 発熱や風邪症状はない。
- 家族に発熱や風邪症状はない。

コロナ対策  
忘れずに!



## 1月の予定

- 11日(水) 身体測定・ミ二保健(1・2年生)
- 12日(木) 身体測定・ミ二保健(3・4年生)
- 13日(金) 身体測定・ミ二保健(5・6年生)
- 16日(月)~20日(金) 生活ふり返りカード週間(希望者は土日も)

※身体測定の日、体操服を持参してください。

お正月スペシャルクイズ  
めざせ  
健康雑学王



ことわざクイズ

左の文章と関係のある、からだの部分を線で結びましょう。

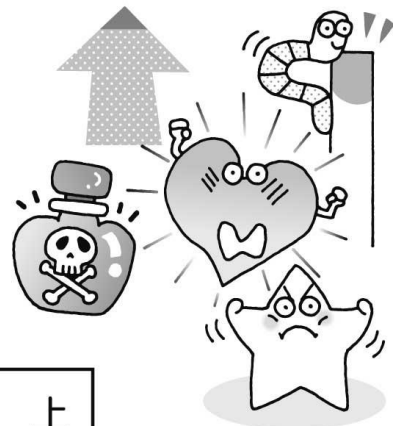
- |                |   |    |
|----------------|---|----|
| 三角になったり、丸くなったり | ・ | ・腹 |
| 使いすぎると、棒になることも | ・ | ・足 |
| タコができることがあります  | ・ | ・目 |
| 打ったり、焼いたりすることも | ・ | ・手 |
| 黒い人もいます        | ・ | ・耳 |



語源はどれだ

次のことばの語源を、囲みの中から選んで ( ) に書きましょう。

- |         |     |
|---------|-----|
| ホルモン    | ( ) |
| ウイルス    | ( ) |
| つめ      | ( ) |
| 髪       | ( ) |
| インフルエンザ | ( ) |



- |   |    |     |   |   |
|---|----|-----|---|---|
| 端 | 衝動 | 星の力 | 毒 | 上 |
|---|----|-----|---|---|

ことばを探せ

文字の群れの中から、かぜに関係のあることばを10個探し出してください。

ラ ウ エ フ オ ネ カ サ  
セ イ ト ヌ ク ス コ  
ア チ ツ キ ニ ケ ノ ワ  
メ ャ ナ ユ ヨ リ テ  
ル ソ シ エ レ ラ ロ ヒ  
タ ヘ モ ン ホ ミ マ

- 1つの文字は2回まで使えます。
- 濁点 ( ` ) や半濁点 ( ` ) をつけてもかまいません。

ヒント

- ①かぜの原因は、〇〇〇〇感染。
- ②かぜの主な症状(3つ)。
- ③室内の〇〇〇は、50%以上に。
- ④休み時間ごとに窓を開けて〇〇〇を。
- ⑤熱がある時は、じゅうぶんに〇〇〇〇補給を。
- ⑥かぜはひいた後の手当てより、まず〇〇〇が肝心。
- ⑦かぜのウイルスは、〇〇やのどから感染します。
- ⑧外出から戻ったら、必ずうがいと〇〇〇〇を。



こたえ

【ことわざクイズ】目を三角にする=ひどく怒っている様子、目を丸くする=驚いて目を見張る/足が棒になる=足が疲れて、こわばる/耳にたこができる=同じ話を何度も聞かされて飽き飽きしている様子/手を打つ=手だてを講じる(または、話し合いをつける)、手を焼く=もてあます/腹黒い=心に悪だくみがある 【語源はどれだ】ホルモン-衝動(ギリシャ語hormから)、ウイルス-毒(ラテン語virulentusから)、つめ-端(端を意味する『つま』から)、髪-上(上の毛から)、インフルエンザ-星の力(ラテン語influentiaから) 【ことばを探せ】ウイルス、セキ(咳)、ネツ(熱)、クシャミ、シツド(湿度)、カンキ(換気)、スイブン(水分)、ヨボウ(予防)、ハナ(鼻)、テアライ(手洗い)