



福山市立駅家西小学校  
保健室  
2026年（令和8年）  
NO.14

あけましておめでとうございます！

みなさんは、冬休みをどのように過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。

まだまだお正月モードから抜け出せず、授業中に眠くなってしまう人はいませんか？休み中に生活リズムがくずれてしまった人は、早寝早起きをして朝日を浴びることから始めましょう！

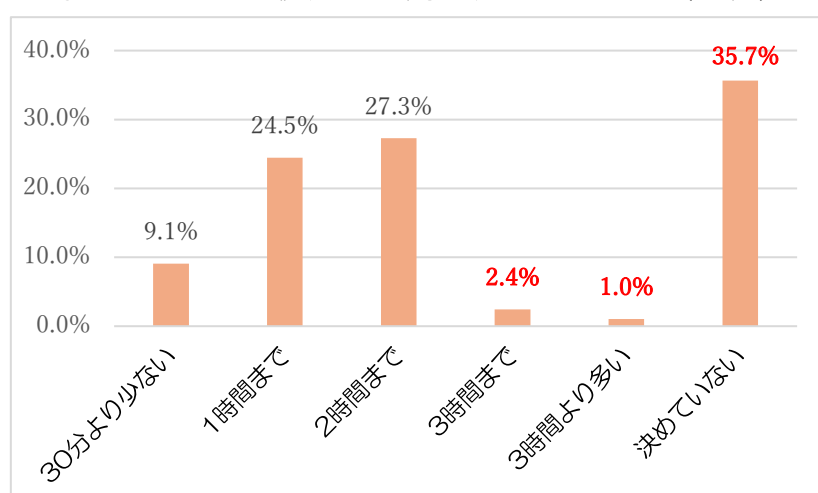
# 1月14日(水)～1月20日(火)は、今年度最後のメディアコントロール週間です！

2学期の終業式で校長先生からお話があった「生活習慣アンケート」の話覚えていますか？

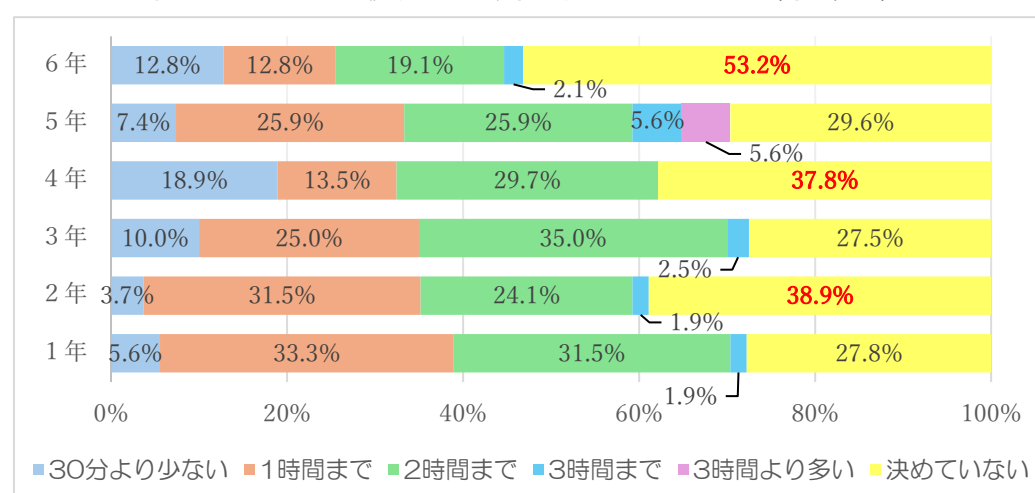
メディアのやりすぎによって、睡眠時間が短くなる、視力が落ちる、友だちや家族と会話をする時間が減るなど、心や体にたくさんの悪影響が出てきてしまいます。

メディアコントロール週間で、メディアと上手に付き合うための練習をしてみましょう。

家庭でメディア使用の時間を決めているか（全校）



家庭でメディア使用の時間を決めているか（学年別）

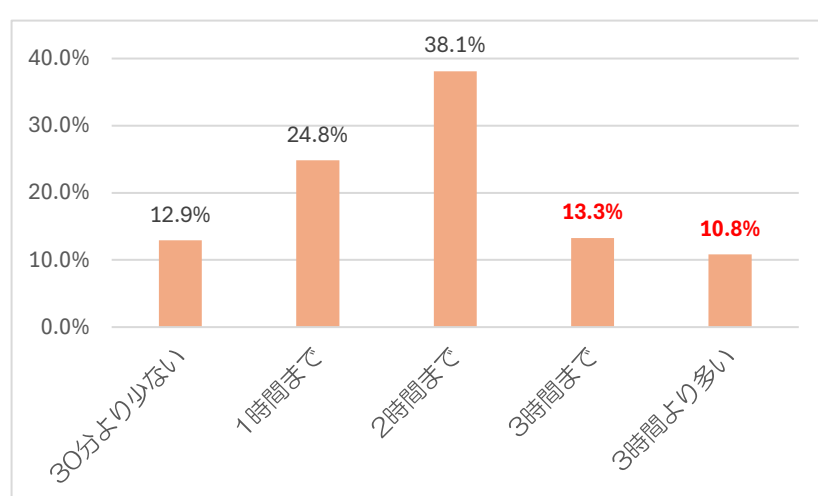


学年別でのメディア使用時間をみると、特に2・4・6年で使用時間を決めていない児童が多くみられました。特に6年生は、半分以上の児童が使用時間についての決まりを決めていません。

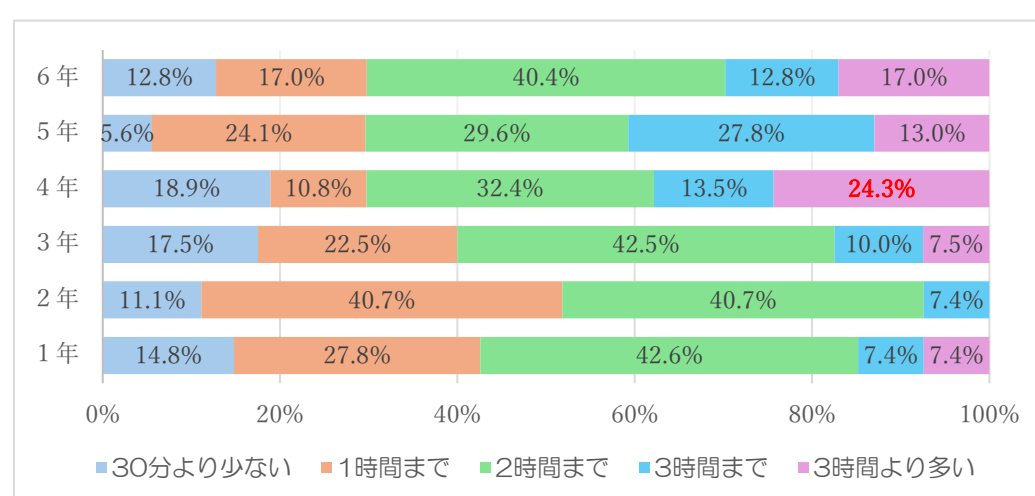
メディアの使用時間の上限を決めていないと、ダラダラとスマホやゲームを見続けてしまいます。

メディアコントロール週間までに、「メディアに関する約束」をおうちの人と一緒に考えましょう。

1日のゲームやスマホなどの使用時間（平日）（全校）



1日のゲームやスマホなどの使用時間（平日）（学年別）



1日3時間以上メディアを使っている児童は、10.8%でした。

スマホ1時間以上の利用が学力低下につながると言われています。

「ゲームをやめられない」ではなく、「時間を決めてやる」に意識を変えましょう。

1月9日(金)に「がんばりカード」を配るので、土日月の休みの間に家族と話し合ってメディアコントロール週間の目標を決めましょう。





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、さまざまな症状を  
引き起こすことだよ



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 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



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 し 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。

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



かぜぐすり 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 よ ぼうほう 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！