



2026年
1月20日
箕島小学校
ほけんしつ

今日は大寒。1年の中でもっとも寒さがきびしい頃です。
3学期は学年のまとめの時期。寒さに負けず、元気に登校してほしいです。

さむい日、じぶんの スイッチ・オン！

2026年スタート
今年も元気^{げんき}に過ご^{すご}そう

寒い日の朝は、やる気が出ませんね。
やる気をスイッチオン！にする行動を考えてみよう。

風邪ってなに？

ウイルスなどが喉や鼻から体に入つて、さまざまな症状を引き起こすことだよ

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つるのが特徴だよ

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

発熱って何度がら？

37.5°C以上が発熱だよ。
でも平熱によって個人差もあるよ

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

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

風邪を知って／うまく防ごう！

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。

風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

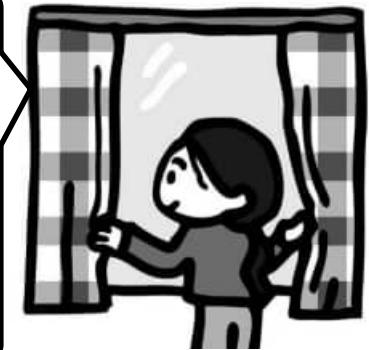
ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。
風邪薬は熱やせきなどつらい症状を一時的に和らげてくれるよ

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

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！

たとえば…
カーテンを開ける



あひさまのひかりをあびよう

あさ朝ごはんをたべる



あたたかいものを

からだをうごかす



ポカポカ

がっこう しんたいそくてい 3 学期の身体測定がありました

どれだけ大きくなつたかな？

学年別 男女別 平均身長とのび (cm)

《男子》 3学期平均 1学期平均 4月→1月

1年	121.0	116.3	4.7
2年	125.5	120.9	4.6
3年	130.4	125.7	4.7
4年	140.3	136.4	3.9
5年	141.5	138.5	3.0
6年	152.6	146.5	6.1

成長する時期やのびは、人によってちがうのがあたりまえ。のびが大きい人・小さい人 みんなちがうよ。でも4月よりみんな大きくなっている！

《女子》 3学期平均 1学期平均 4月→1月

1年	118.5	113.9	4.6
2年	126.7	122.4	4.3
3年	128.4	123.4	5.0
4年	138.5	133.9	4.6
5年	144.8	140.0	4.8
6年	152.1	148.4	3.7

からだとこころ
できるようになったこと
みんなは1年間でどれくらい成長した？



1年間で
心も大きく成長しています。



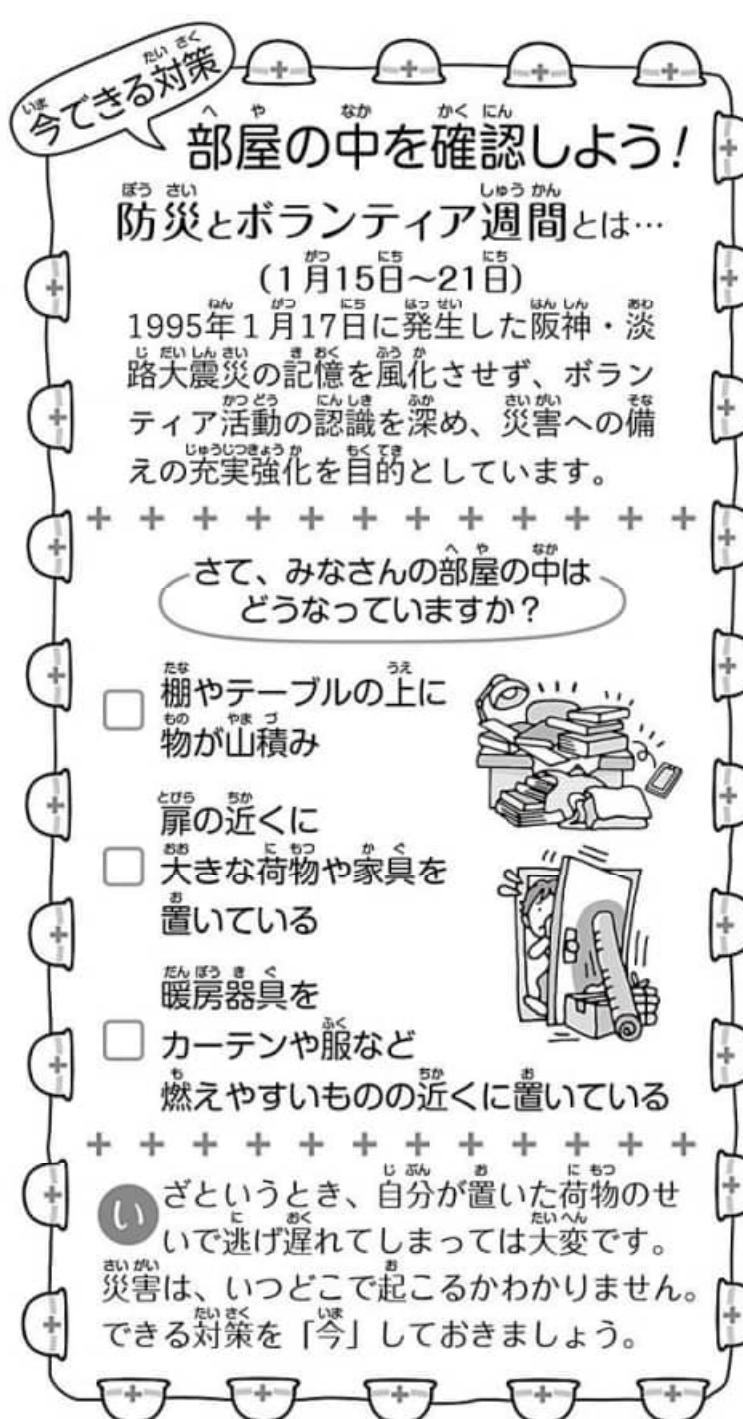
1年の間に、新しくできるようになったこと
たくさんありますよね。

自分でできる感染症対策をしっかりと続けよう

外から帰ったら石けんで手
洗い。部屋の換気もしよう。

感染症の流行時にはマスク
をして、人混みは避ける。

栄養や睡眠をしっかりと
て体力をつけるのも大事。



箕島小学校では はやってないけれど…
インフルエンザ・新型コロナ・感染性胃腸炎(ノロウイルス)など
まだまだ油断してはいけません！！

ぼうさい かぞく かいぎ 防災家族会議をひらこう



●家の中に危険な所はないか
・本だなが倒れてきそう
置いているものが落ちそうなど

●避難場所、避難経路はどこか

●非常持出品について
・避難する時に持ち出すものを考えて、リュックなどに準備しておこう

●ばらばらに避難した時の連絡方法

●緊急時の役割分担など

