



2026年  
1月20日  
箕島小学校  
ほけんしつ

# 2026年スタートニスイッチ・オン!

きょう だいかん ねん なか  
今日は大雪。1年の中でもっとも寒さがきびしい頃です。  
がっさき がくねん しき さむ ま  
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 ひ あさ  
寒い日の朝は、やる気が出ませんね。  
やるきをスイッチオン!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

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



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



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。

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



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



たとえば...

カーテンを開ける



おひさまのひかりをあびよう

朝ごはんを食べる



あたたかいものを

からだをうごかす



ポカポカ

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!



# 3 学期の身体測定がありました

どれだけ大きくなったかな？

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。



自分に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つ  
て体力をつけるのも大事。

## 部屋の中を確認しよう！

防災とボランティア週間とは…  
(1月15日～21日)  
1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災の記憶を風化させず、ボランティア活動の認識を深め、災害への備えの充実強化を目的としています。

さて、みなさんの部屋の中はどうなっていますか？

- ☐ 棚やテーブルの上に物が山積み
- ☐ 扉の近くに大きな荷物や家具を置いている
- ☐ 暖房器具をカーテンや服など燃えやすいものの近くに置いている

ざというとき、自分が置いた荷物のせいで逃げ遅れてしまったりは大変です。災害は、いつどこで起こるかわかりません。できる対策を「今」しておきましょう。

箕島小学校では はやっていないけれど…  
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！！

## 防災家族会議をひらこう



- 家の中に危険な所はないか  
・本などが倒れてきそう  
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

