



もしかして風邪？ ひどくなる前に**よぼう** 予防しよう

風邪のひき始めのサイン

- ✓ くしゃみ いくつか当てはまったら
- ✓ 悪寒 (さむけ) 風邪のひき始めかもしれません。
- ✓ 鼻水 そんなときは悪化を防ぐために
- ✓ 頭痛 次の5つの対策をしてみましょう。

たっぷりねる



いつもより長く十分に
ねましょう。
無理せず体をしっかり
休めることが大切です。

乾燥を防ぎ、加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手
なので、加湿が大切です。ぬれ
たタオルをかけるなど、室内の
加湿を心がけましょう。

水分補給



熱が出ると体から水分がうばわ
れるので、水分をしっかりとって
脱水を防ぎましょう。ウイルスと
闘う白血球の働きを良くするた
めにも、水分補給が大切です。

ごはんは消化に良いものを



食べ物の消化・吸収にはた
くさんのエネルギーが必要な
ので、ウイルスと闘うための
体力まで使ってしまいます。
おかゆなど消化に良いもの
を、食べられる範囲でとりま
しょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高ま
り、ウイルスを倒しやすくなりま
す。「首・手首・足首」を温め
るとすぐに体がポカポカになりま
す。

免疫、大活躍！

「免疫」が活躍しています。

みなさんの体の中では、病気から体を守るために

1 体にウイルスが入って来ると

2 自然免疫チームが来て戦います

3 知らせを受けた獲得免疫チームもかけつけて戦います

4 ウイルスをやっつけると獲得免疫チームは次の侵入に備えます

おおあは 大暴れするぞー！

ウイルスをやっつけろ！

おうえん 応援を連れてくる

行くぞー！

おー！

たお 倒したぞー！

きろく 記録したからまた来ても大丈夫だ！

しぜんめんえき 自然免疫

びょうげんたい 病原体をいち早く認識して攻撃する、ひと 人にもともと備わっているしくみ

かくとくめんえき 獲得免疫

いちどしんじゅう 一度侵入した病原体を記憶して、つぎ 次に入力した時にいち早く対応するしくみ

1月の予定

1月 身体計測

- 14日(火) 4年、6年
- 15日(水) 2年、5年
- 16日(木) さくら
- 17日(金) 1年、3年



ふくそう 服装 冬の体育時の服装(靴下着用)
かみがたなが 髪型 長い髪は2つに分けて結ぶ。
(頭頂部が平らになるように)

*保護者の方へ

測定結果(個票)を持ち帰ります。
成長の様子をご家庭で確認してください。

2025年 巳年 ぐっすり眠って元気になる1年を

あ けましておめでとうございます。2025年(ねん)は巳年(へびとし)、干支(えと)はヘビです。干支(えと)のヘビは縁起(ぎよ)の良い動物(どうぶつ)で、脱皮(だっぴ)をすることから「復活(ふっかつ)と再生(さいせい)」を表(あらわ)すとされています。

「復活(ふっかつ)と再生(さいせい)」という(おお)大げさなイメージ(イメージ)がありますが、みなさん(まいにち)の毎日(なか)の中でも行(おこな)われています。それが睡眠(すいみん)。

睡眠(すいみん)中(ちゆう)で、体(からだ)の中(なか)では成長(せいちよう)ホルモン(ホルモン)という(いう)ホ



ホルモン(ぶんびつ)が分泌(せいちよう)されます。成長(せいちよう)ホルモン(ホルモン)は、遊(あそ)んだり勉強(べんきよう)したりして疲(つか)れた体(からだ)と脳(のう)を元(げん)気にさせ(させ)(再生(さいせい))、次(つぎ)の日(ひ)にまたたくさん活(かつ)動(どう)できる(できる)(復活(ふっかつ))ようにしてくれ(くれ)ます。

成長(せいちよう)ホルモン(ホルモン)の分(ぶん)泌(びつ)にはぐっすり眠(ねむ)ること(こと)が切(たい)切(せつ)。1年(ねん)を元(げん)気に過(す)ごすため(ため)にも、毎日(まいにち)しっ(しっ)かり睡(すい)眠(みん)をとって(と)くださ(くださ)い(い)ね。

