

# ほけんだより

冬休み

特別号

太田市立  
駒形小学校  
2025年12月

今年は百日咳やマイコプラズマ肺炎、インフルエンザなど、例年とは少し違った感染症の動きがみられました。冬休みは、1年間の思い出を振り返りながら、体調に気をつけてすごせると良いですね。3学期、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



感染予防忘れずに



からだを中から温める

冬休み中の保健室からの宿題はありません。規則正しい生活リズムを大切にしてくださいね。

冬休み明けの1週間は、スムーズに学校生活のリズムを取り戻せるように、生活記録表を行う予定です。今回は、保健委員会の児童が「みんなが楽しく取り組めるように」と新しい名前を考えてくれました。全校投票で選ばれた新しい名前は「げんきフルチャージウィーク」です。詳しい内容は、次号のほけんだよりでお伝えします。

## 冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食の零食菓子にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

スマホの見過ぎ



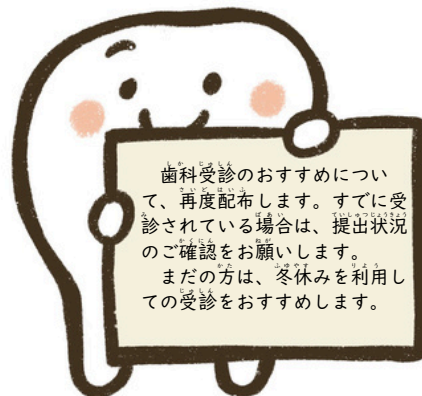
動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

- ☐ 爪はのびすぎていませんか。
- ☐ 歯ブラシの毛先が広がっていませんか。
- ☐ 上履きのサイズはきつくなっていませんか。
- ☐ お守りのお薬の使用期限は切れていませんか。  
(アレルギー用など)



使用期限

「冬休みは受診のチャンス」



歯科受診のおすすめについて、再度配布します。すでに受診されている場合は、提出状況のご確認をお願いします。まだの方は、冬休みを利用した受診をおすすめします。



## 5・6年生の保健委員のみなさんが作った 睡眠についてのスライドを紹介します。



### すいみんには、たくさんいいことが

頭	集中力アップ 記憶の定着
心	ストレス解消
体	免疫力アップ、身長の高さ向上 疲労回復

### ○寝ないとどんなことが？

睡眠不足(すいみんぶそく)になると...

#### 体には...

- ・いつもねむい
- ・すぐ体調が悪くなる
- ・太りやすくなる
- ・体がだるい
- ・朝に気持ちよく起きれなくなる

などの悪いことが!!

### 身長を伸ばすために必要なことは...

#### 睡眠と栄養



#### 早寝早起きの秘密

〈早寝早起きをするとうどんないいことが?〉

早寝早起きをするとう、

- ・体調の安定
  - ・心身の健康
  - ・精神的な安定
  - ・体調の改善
  - ・美容への効果
- などの体の事に良いことが身につきます!!

#### ブルーライトと睡眠

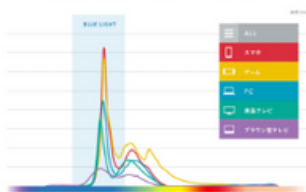


ブルーライトとは、波長が、380～500の青色光のこと

ブルーライトの光を長時間浴び続けると、体内時計を乱して寝付きを悪くしたり、睡眠の質を低下させる。



「ブルーライト研究会」より



### ○良い眠りのための生活習慣チェック

- ☑ 1日3食、食事を規則正しくとる
- ☑ 寝る時間と起きる時間を毎日一定にする
- ☑ 朝、目覚めたらカーテンを開けて自然光を浴びる



### 「なかなかおきられなかった」人は、ねるまえになにをしていた？



#### 寝る前にすると良いこと

- ①ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる。
- ②リラックスができる音楽を聞く。
- ③軽いストレッチをする。
- ④読書をする。

