

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



体を中から温める

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すごしてくださいね。
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ォーク」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。間食のスナック菓子にも注意。

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



きつくなっていますか。

□お守りのお薬の使用期限は

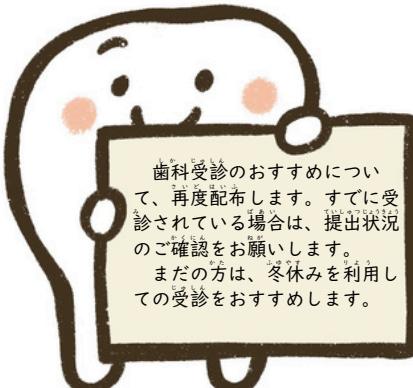


切れていませんか。

(アレルギー用など)

おうちの方へ！

「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。

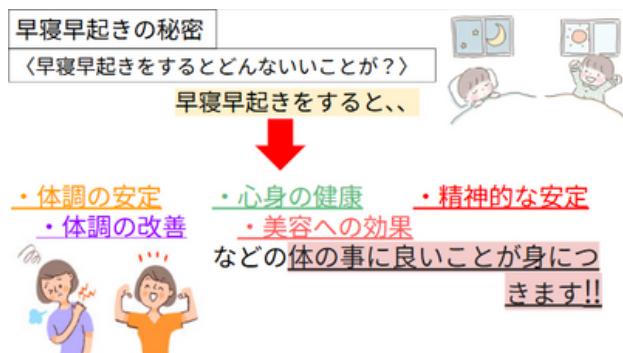
まだの方は、冬休みを利用しての受診をおすすめします。



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。



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



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



○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…

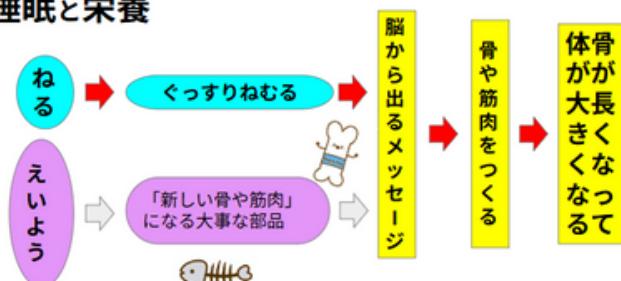
- ・いつもねむい
- ・すぐ体調が悪くなる
- ・太りやすくなる
- ・体がだるい
- ・朝に気持ちよく起きれなくなる

などの悪いことが!!

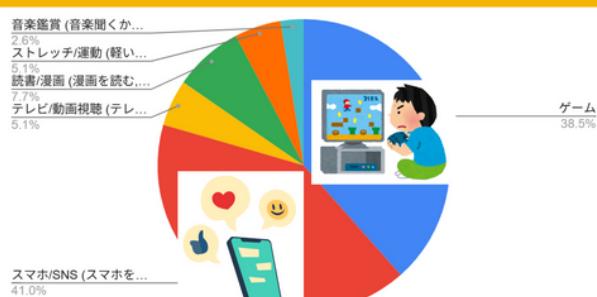


身長を伸ばすために必要なことは…

睡眠と栄養



「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？



○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



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。

