

# げんきっこすはうっこ



令和7年12月23日  
須原小学校 保健室  
No.12

待ちに待った冬休みです！クリスマスやお正月などのイベントがたくさんあり、楽しみにしている人も多いと思います。冬休みを楽しむために1番大切なことは、「元気な体」です。夜ふかしやおやつの食べ過ぎなどの生活習慣の乱れは、体調不良につながったり、かぜをひきやすくなったりします。冬休みも充実した毎日を過ごすためにも、体調に気を付けてください。体も心も元気に新年のスタートを迎えるようにしましょう！



## けがの予防



冬は雪や氷で地面がすべりやすくなります。転んでもけがをしないために、次のことに気を付けましょう。

- ◆ 雪道や凍った場所では、走らずゆっくり歩く。
  - ◆ 靴はすべりにくいものを選び、しっかり履く。
  - ◆ 手をポケットに入れたまま歩かない(転んだとき  
に手が出せないため)。

## 感染症予防



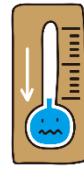
インフルエンザや風邪、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。

- ◆ 外から帰ったら、すぐに手洗い・うがいをする。
  - ◆ トイレの後や食事の前にも、石けんでしっかり手を洗う。
  - ◆ こまめに換気をして、空気を入れかえる。
  - ◆ 体調が悪いときは、無理せず休む。

# 防寒对策

体温が1℃下がると、免疫力が30%も下がると言われています。寒い日は、しっかり防寒して、体を冷やさないようにしましょう。

- ◆ 外に出るときは、帽子・手袋・マフラーなどでしっかりと防寒。
  - ◆ 寒い日は、重ね着をして体温調節をしよう。
  - ◆ 室内でも冷えすぎないように、暖房を使いながら換気も忘れずに。



## インフルエンザの出席停止期間



インフルエンザに感染した場合の出席停止期間は、

となっています。

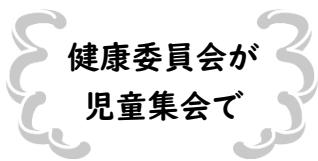
抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザの感染力はしばらくの間残っています。出席停止期間に従い、感染力が弱くなるまで登校を控えていただくようよろしくお願いします。

## 「療養解除届」の提出について

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザによる出席停止解除後、児童生徒が登校する際には、保護者が記入する『療養解除届』を学校にご提出ください。  
(罹患証明や陰性証明の提出は必要ありません。)

「療養解除届」は、須原小学校のホームページからダウンロードすることができます。療養解除となり、登校する際に記入した「療養解除届」をお子さんに持参させてください。

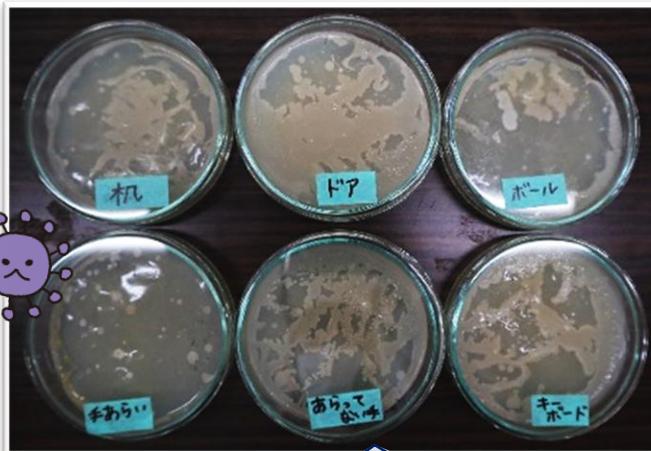
(ご家庭で印刷できない場合は、学校へご連絡ください。用紙をお渡します。)



## 手洗いの大切さについて 発表をしました！



12月2日（火）に児童集会がありました。寒くなつて感染症が流行しやすい時期です。手洗いの大切さや正しい手洗いの仕方について発表しました。



身近に、目に見えないばい菌がたくさんいることがわかりました。



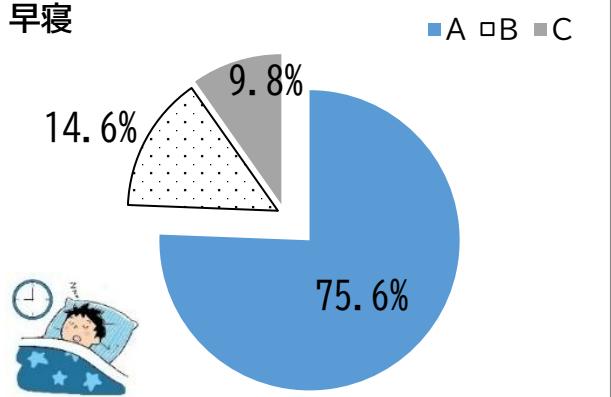
「あわあわ手洗いのうた」を全校でやってみました！



# 元気・学力アップチャレンジへのご協力 ありがとうございました！



## 早寝



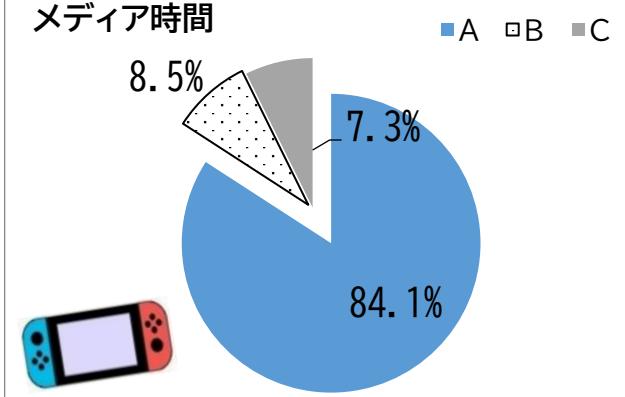
A:6・7日達成 B:3～5日達成 C:2日以下

今回の GUC 週間で「寝る時刻を守る」を 6 日間以上達成した割合は **75.6%**(1 学期:77.1%) でした。

家に帰ったらすぐに宿題を終わらせたり、布団に入る時間を決めたりするなど、早く寝る工夫をしていました。

睡眠には、体の疲れを回復させるだけでなく、脳や身体を成長させる働きもあります。ご家庭でも早く寝るための声かけをよろしくお願いします。

## メディア時間

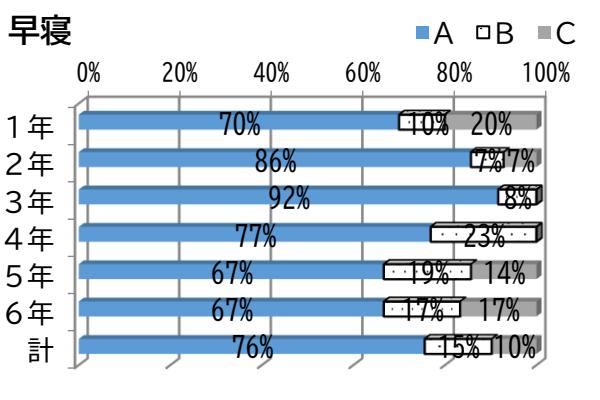


「メディア利用 2 時間まで」を 6 日以上達成した割合は **84.1%**(1 学期:86.7%) でした。ご家庭で相談して決めたメディアルールやメディア利用時間を守つて取り組んでいました。

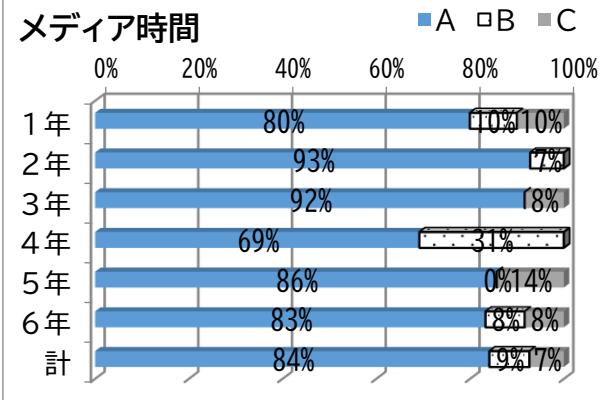
メディア時間を減らす代わりに読書や自学の時間を増やしたり、部屋の掃除やお手伝いをしたりするなど、メディア以外の時間の使い方をしている人もいました。冬休みも、メディアのルールを守り、正しく楽しく使うようにしましょう。

## 各学年の結果

### 早寝



### メディア時間



## ふりかえり

### 【自分のふりかえり・感想】

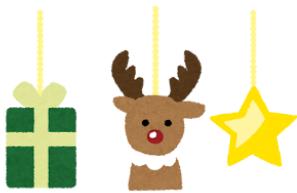
- ・学年×10 分以上の勉強、生活のめあてを達成できてよかった。
- ・今回は自分でたてた目標をしっかり守ることができた。
- ・自学することをがんばった。寝る時刻をもっと早くしたい。
- ・休みの日にメディアの時間が長くなってしまったので、これから気を付けたい。



### 【おうちの人から】

- ・帰宅後すぐに宿題をすることが習慣になっていた。
- ・自分で時間を確認しながらメディア時間も守ろうとしていた。
- ・学習も生活もめあてもがんばっていた。GUC 週間後も続けてほしい。





## 須原小学校 よい生活のめやす



### 【寝る時刻】

1・2年生	21:00まで
3・4年生	21:30まで
5・6年生	22:00まで

習い事などで帰宅時刻が遅い日などは、ご家庭の事情に合わせて寝る時刻を設定してください。

### 【メディア時間(テレビ・ゲームなど)】

2時間まで

ご家庭で相談して、メディアの使い方(場所・時間・場合など)のルールづくりをお願いします。



### 冬休みは治療のチャンス！

歯科検診の結果、治療必要だった人のうち、現在の受診率は75%です。特に乳歯のむし歯は進行が早く、永久歯にも影響します。

まだ受診されていない方は、冬休みを利用して、早めの受診をお願いします。受診後は、学校へ受診結果をお知らせください。健康診断結果のお知らせ(黄色の用紙)が見付からない場合は、お気軽に学校へお知らせください。



### 3学期の

### 発育測定を行います

1月14日(水)に、身長・体重の測定を行います。体操着(長袖・長ズボン)の準備をお願いいたします。

測定結果は「健康の記録」に記録し、後日お配りします。確認されたら、サインまたは印を押して学校まで提出をお願いします。



### ◆ 新学期、はみがきセットとマスクを忘れずにご用意ください

はみがきセットの点検にご協力いただき、ありがとうございます。本日、はみがきセットを持ち帰ります。中身を点検・消毒し、新しい歯ブラシに交換をお願いします。新学期は、1月13日(火)から給食がはじまります。それまでにご用意をお願いします。

また、3学期も給食時のマスクの持参にご協力をお願いします。  
汚れる場合もあるため、予備のマスクを持たせてください

