

ほけんだより

令和8年1月20日
清新ふたば小学校
保健室

三学期が始まりました。昨年末はインフルエンザが猛威を振るい、多くの人がかかってしまいました。1月は例年、寒さが本番と共に、インフルエンザやかぜがはやる時期です。ふたば小でもインフルエンザにかかる人が出てきました。元気に過ごすために、十分なすいみんと栄養をとりましょう。そして、石けんでの手洗いをこまめにしましょう。



ふたばっ子週間（1/9～1/14）は「江戸川区子どもすいみん

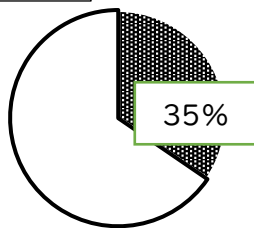


けんしんプロジェクト」の用紙を使って、ねた時刻とすいみん時間をみる期間でした。

冬休みが終わったばかりで、三連休もあったので、ねた時刻が遅いようでした。

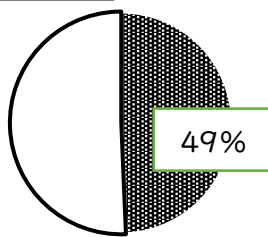
1.2.3年生は、夜9時までに、ねた人の割合です。

1年生



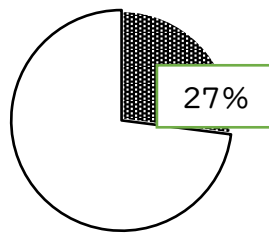
寝るのが遅いので、朝起きるのが遅い子供が多くなっています。もう少し早くねられるように、ご家庭のご協力をお願いいたします。

2年生



約8割の子供は9時30分までに寝ています。上に兄弟のいる子供が遅くまで起きている傾向があります。授業中にぼーっとしていたり、忘れものがあったりすることとも関係しているようです。

3年生



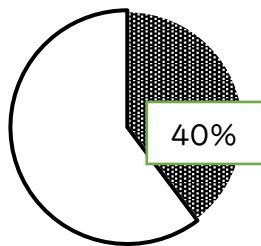
10～11時に寝ている子供が多くいます。習い事の影響で寝る時刻が遅くなっているようです。早寝早起き朝ごはんの習慣を取り戻してほしいです。

「すいみんの長さ」だけでなく「すいみんのリズム」や「すいみん環境」にも気を付けましょう。

- ①すいみんの長さ：厚生労働省がすすめる小学生のすいみん時間は9～12時間です。
- ②すいみんのリズム：ねる時刻や起きる時刻がバラバラでは体内リズムが狂います。ひるねはしないほうがいいです。
- ③すいみん環境：ねる直前のゲーム機などの光はねむりのじゃまです。暗い環境でねましょう。

4.5.6年生は、夜10時までに、ねた人の割合です。

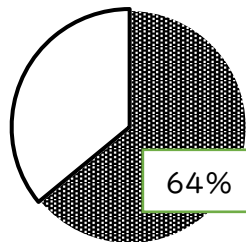
4年生



前回のふたばっ子週間に比べて、寝る時刻が遅くなっています。

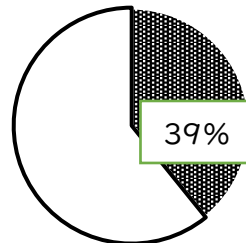
塾などでやる事が多くなっていたり、ゲームをしたりする子供もいます。遅く寝ることが習慣になっている子供もいます。

5年生



塾・習い事をしている子供は、やる事が多くて寝るのが遅い傾向です。枕元に携帯やタブレットを置いて寝ている子供もいます。規則正しい生活習慣が身に付いている子供も多いです。

6年生



受験勉強で寝る時刻が遅くなっていたり、携帯電話やゲーム、趣味で夜の時間を過ごしていたり、寝る時刻が11時や12時を過ぎる子供もいます。保護者の目の届かない時間が長くなっているようです。



4年生



「おくすり教室」

きょうしつ



1月14日(水)

がっこうやくざいし すがた ゆ き せんせい
学校薬剤師 菅田由紀先生による



くすりをお茶やジュースで飲むとどうなる？
カプセルを水なしでのおとどうなる？の実験
でくすりは水でのおことの理由が分かりました。

くすりは「自分で治す力（自然治癒力）を助けるもの」。自分で治す力を強くするのは、運動、すいみん、食事です。

