

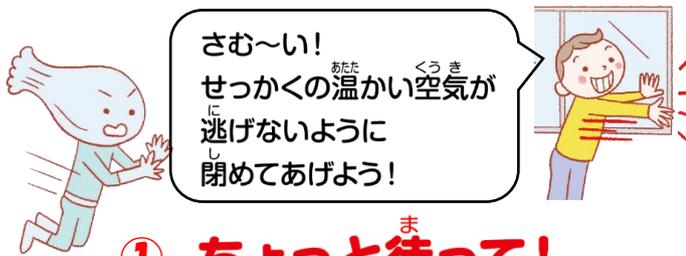
ほけんだより

令和7年1月15日
清新ふたば小学校
保健室

三学期が始まりました。先週は、かぜやインフルエンザでお休みする人が数名でした。
三連休明けの昨日今日も数名と少なくなっています。

東京都内ではインフルエンザが大流行しています。学校のような集団生活は、ウイルスに感染しやすく、感染が広がる条件にもなるので、できるだけマスクをしましょう。手洗いはこまめにしましょう。

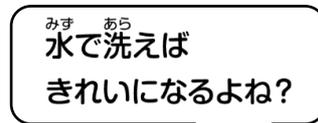
み 見かける、ちょっと待って！ 5 場面



① ちょっと待って！

部屋を締め切っていると、ほこりや二酸化炭素、ウイルスなどを吸い込むことに…。

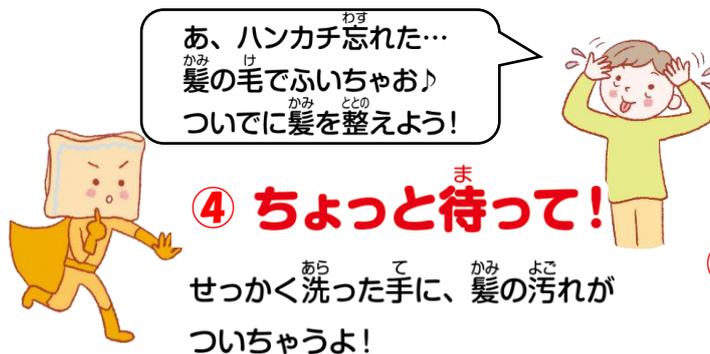
1時間ごとに空気の入れ替えをしよう



② ちょっと待って！

細かい汚れやウイルスなど、せっけんを使わないと落とせないものもあるよ！

せっけんを泡立てて使おう



④ ちょっと待って！

せっかく洗った手に、髪の毛の汚れがついちゃうよ！

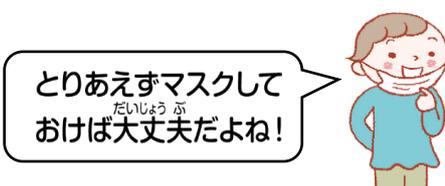
ハンカチを持とう、ハンカチでふこう



③ ちょっと待って！

どろよご 泥や汚れなどはアルコール消毒ではとれないよ！

まずせっけんで手を洗おう



⑤ ちょっと待って！

マスクをつけたつもりでも鼻や口が出ては意味がないよ〜！

マスクは、鼻と口をかくす

がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標

びょうき せいかつしゅうかん み つ
病気にかからない生活習慣を身に付けましょう



がつこのか もく にち もく の ふたばっ子週間 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見ている
1週間にしました。保護者の皆様、ご協力ありがとうございます。1週間の「すいみん
の記ろく」を見ながら、ご家庭でも話題にしていだけると嬉しいです。

かんそうを書いて、すいみん記録と一緒に17(金)に担任に提出してください。

けんこう げんそく なが かんきょう
健康につながるすいみん3原則！ 長さ・リズム・環境

なが
① 長さ

こうせいろうどうしょう しょうがくせい じかん じかん
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。

なが
長くてビックリ！ですね。昼間ねむくなる人は、すいみんのながさが
たりないのかもしれない。



② リズム



ねる時刻や起きる時刻がバラバラの生活習慣は、時差ボケを起こし
ふちょう しょうじつあさ だい たいない くる
不調につながります。「休日朝ねぼう大さくせん」は体内リズムが狂
います。朝ごはんの時間も、いつもと同じことが大切です。脳内時計
だけでなく、内臓にも時計があるからだそうです。
なんと、おひるねはしないことがベスト！だそうです。

かんきょう
③ 環境

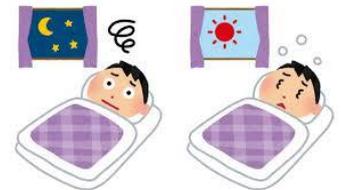
あお ひかり ひかり はちょう みじか
青い光 (光の波長が短いブルーライト)はメラトニン (ねむ

くなるホルモン)をおさえます。ねる直前の青い光は、ね
むりをじゃまします。同じ光の量でも子供は2倍の影響を

受けます。暗くなると自然とねむくなるので、暗い環境でねむるようにしましょう。

あさお あさひ あ あさひ あ しあわ
朝起きたら、朝日を浴びましょう。朝日を浴びるとセロトニンという幸せホルモンが
ぶんびつ よる
分泌され、セロトニンが夜のメラトニン (ねむくなるホルモン) に変えられます。

お風呂はねる直前ではなく2時間くらい前に入りましょう。体温が下がるとねつきが
よくなります。エアコンなどで部屋を適温にすることも、よいねむりにつながります。



福田一彦先生 (江戸川大学人間心理学科) の「学校生活と睡眠」の講演から紹介しました。