

1月ほけんだより

2025. 12. 25
No.9
大徳小学校保健室

保護者の方へ

1月26日(月)～1月30日(金)



第2回 D・チャレけんこうウィークのお知らせ

9月に実施した「D・チャレけんこうウィーク」では、生活リズムを意識して取り組む中で、特に「睡眠」の項目については、難しさを感じられたご家庭も多かったのではないかと思います。

成長期にある小学生にとって、十分な睡眠は心身の健康を支える大切な土台です。「D・チャレけんこうウィーク」では、保護者の方とお子様が生活習慣について話し合うきっかけとし、目標を立て、達成できる日を少しずつ増やしていくことを大切にしていきたいと考えています。

第2回の「D・チャレけんこうウィーク」では、学校でも睡眠の大切さについて子どもたちに伝えていきます。ご家庭でも、お子さんと一緒に「よく眠れた日の体調はどうだったかな？」と話題にさせていただきだけでも、大きな支えになります。今後とも、学校と家庭が協力しながら、子どもたちの健やかな成長を見守っていければと思います。1月中旬頃にプリントをお渡ししますので、ご協力お願いいたします。



ふゆやす ちゅう
冬休み中も
けんき
元気にすごすために

生活リズムをとり戻そう

「D・チャレでねる時間の目標を決めたけれど、その時間にねむくならない！」こんなことはありませんか。それは、体の中の体内時計(たいないどけい)がみだれているからかもしれません。人の体の中には、「ねる」「起きる」時間をしらせる時計があります。体内時計は、毎日の生活の中で少しずつととのえることができます。冬休み中もよくねむるために、今日からできるかんたんな工夫をしょうかいします。



朝起きたら太陽の日の光をあびる



朝起きたら、カーテンをあけて太陽の光をあびましょう。すっきり目ざめて体の中の時間がととのいます。

朝ご飯を食べる



朝ごはんは、体の目ざめをうながします。ねぼうをすると、ご飯を食べる時間が無くなり、生活リズムがさらにみだれてしまいます。

体をうごかして、運動や遊びをする



日中に体をうごかすことで、夜にグッスリねむることができます。

ねる1時間前はメディアを使わない



画面から出る光は、のうを目ざめさせてしまいます。1時間前に消すのがむずかしい人は、ねる30分前に画面を消すだけでも、ねむりやすくなります。

知っていますか？「リフレーミング」

みなさんは「リフレーミング」という言葉を知っていますか？「リフレーミング」とは、かんたんに説明すると、ものごとの見方を変えるということです。自分の短所と思っていたことも、リフレーミングを行えば長所ととらえ直すこともできます。

次の①～⑤の言葉についてリフレーミングを行ったものを、線でつなげてみましょう。

- | | |
|---------|----------------|
| ① いいかげん | ▪ ① じぶんをもっている |
| ② うるさい | ▪ ② ものをたいせつにする |
| ③ がんこ | ▪ ③ こうどういよくがある |
| ④ けち | ▪ ④ おおらか |
| ⑤ せっかち | ▪ ⑤ げんきがいい |

こたえ

- ① ⇒ ④
② ⇒ ⑤
③ ⇒ ①
④ ⇒ ②
⑤ ⇒ ③



かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス 感染症・感染性胃腸炎のちがい



	一般的なかぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス 感染症	感染性胃腸炎
主な症状	せき・くしゃみ・ はなみず・のどの痛み	かぜの症状に加 え、関節や筋肉な どの全身の痛み	呼吸器（鼻・のど・ 肺）の症状・味覚 や嗅覚の異常・ 全身の痛み	腹痛・吐き気・ 嘔吐・下痢
熱	微熱（37～38℃）	高熱（38℃以上 のこともある）	微熱もしくは高熱	微熱のことが多い
症状の進み方	ゆっくり	早い	急に早くなること もある	早い
感染力	弱い	強い	強い	強い
主な原因	アデノウイルスな ど	インフルエンザウ イルス	新型コロナウイルス	ノロウイルス・ロ タウイルスなど
学校の 出席停止期間	特になし（症状 がなくなり、よく なってから）	発症後5日、か つ解熱した後2 日（幼児3日）を 経過するまで	発症後5日、かつ 症状が軽快した 後1日を経過する まで	特になし（嘔吐や 下痢がなくなり、 よくなってから）

冬休みの間に病院受診をお願いします

春の健康診断で結果をお知らせしました。眼科・歯科への受診や相談がまだの方は、安心して新学期を迎えるために、冬休み中の受診・相談をお願いいたします。

