



R7. 1. 10

保健室

1月保健目標

さむさにまけない

からだをつくろう



新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。冬休みはしっかりリフレッシュできたでしょうか。今年度もあと3か月、まとめの時期です。保健についても振り返り、来年度の生活に向けてしっかりと準備をしましょう。

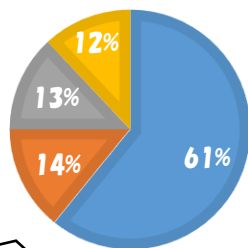
お正月気分を抜け出そう！

睡眠時間や食事、メディアコントロールなど、楽しい行事で生活習慣が乱れがちな年末年始。少しずつでも、学校の生活に戻していきましょう。

メディアコントロールについて、11月に行ったものの集計結果をお知らせします。次回は2月の予定です。前回は振り返り、今までよりも頑張ってもらいたいと思います。

メディアの使用時間は21時まで

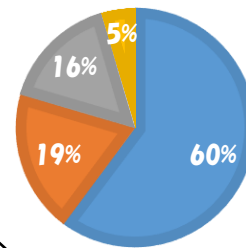
■ 3日間できた ■ 2/3日できた
■ 1/3日できた ■ 全くできなかった



2日できた人は、次回3日達成できると良いですね

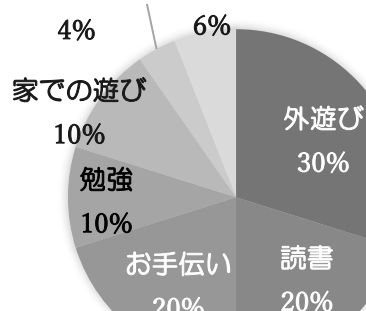
自分が決めた時間までに寝る

■ 3日間できた ■ 2/3日できた
■ 1/3日できた ■ 全くできなかった



自分が立てた目標を守るとても立派なことですね

メディアを使わない時間の過ごし方



3日間達成した児童が60%を超え、よい傾向だと思います。メディアの使用時間は、まだ改善が必要です。メディアを使わない時間に何をしてお過ごし、その時間が充実すると良いと思います。ご家庭でもご協力よろしくお願いします。

インフルエンザの出席停止期間について

年末に本校でもインフルエンザの流行傾向が見られました。手洗いうがいをしてご注意ください。出席停止期間についてお知らせします。インフルエンザは、「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」とされています。ご不明な場合は、学校までお問い合わせください。

例	発症 (0日目)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
1日目に解熱		 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内	発症後 5日以内	登校可能	
	出席停止							
2日目に解熱			 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内	登校可能	
	出席停止							
3日目に解熱				 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
	出席停止							
4日目に解熱					 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
	出席停止							

2025年
己年
ぐっすり眠って
元気な1年を

あけましておめでとうございます。2025年は己年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。

「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ



ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。

