



令和7年1月16日  
札幌市立あいの里西小学校  
保健室  
No. 9

冬休みが明け、元気いっぱいの子どもの声が学校に戻ってきました。

短い3学期ですが、今年度のまとめや次年度の準備で何かと慌ただしい毎日過ごすことになるかと思えます。

インフルエンザ等、感染症が流行しやすい時期でもありますので、疲れたときは無理をせずしっかりと休養をとりましょう。



### 安全と防寒のため

## スキー学習の準備をお願いします

### 帽子・ヘルメット

頭を守る大事なアイテム！  
お忘れのないように。  
耳が隠れるものを被りましょう。

### 手袋

防寒の面からも、長時間使用しても濡れないようなスキーに適した手袋を使用します。



### アンダーウェア

汗をかいても体が冷えない素材のものがよいですね。

### スキー板・スキー靴

滑走中に板と靴が外れての転倒や、靴のサイズが合わずに足を痛める等の事故を防止するためにも、スキー板・スキー靴の点検を必ずお願いいたします。体重の変化により金具の開放値が合わなくなっていることもありますので、スポーツ店に行ってみてもらうなど、確認してください。

## 朝の健康観察をお願いします

特にスキー場で学習する際は、急な事由での早退対応が難しくなります。当日の朝は必ず健康観察を行い、お子さんの体調面に不安がある際はご家庭で様子を見ていただきますようお願いいたします。



## 「睡眠について」 保健指導を行いました

本日、「生活リズムを整えよう～すいみんについて考えよう～」を題材にした動画を各学級で視聴しました。

保健室に来室する児童の内、睡眠不足が主な原因で心身に不調をきたしていると思われるケースが少なくありません。「いろいろと忙しくて、寝るのが夜の11時過ぎになった」「趣味に没頭していて、気付いたら明け方だった」「休日に夜更かししていたから、学校の日に朝早く起きるのがしんどい」。これらは養護教諭が睡眠について尋ね、児童が教えてくれたことです。

成長期にある小学生は特に十分な睡眠時間が必要です。睡眠の役割を理解し、睡眠を大切にする意識を育みたいという思いから動画を作成しました。ぜひ、これを機にご家庭でも睡眠について話題に挙げていただき、お子さんだけではなくご家族全員の睡眠について振り返ってもらえたらと思います。

直前に控えたテストのために、寝る時間を削って勉強をする子と、十分に睡眠時間を取って規則正しい生活の下で勉強する子を比較し、どちらが健康に過ごせるか、また、どちらが効率よく勉強できるのかを考えました。

よく寝ていた子の方が健康に過ごすことができ、テストの点が良かったという結果を提示し、よく寝ると、「脳と体が休まって疲れが取れる」ことや「判断力や集中力が上がる」ことなどを伝えました。



次に、早く寝ようとしても眠れないときのために、「規則正しく生活する」ことや「朝の光をあびる」こと、「適度に運動をする」こと、「寝る直前にスマホやゲームの画面を見ない」ことなど、ぐっすり眠るためのポイントをいくつか絞ってまとめました。

3学期が始まってすぐのこの時期は、長期休みの生活リズムから規則正しい学校の生活リズムに戻るまで、心身の不調を感じやすくなる場合があります。早めに規則正しい生活リズムを取り戻すことができるよう、改めて睡眠の重要性を伝え、話を終えました。

