

ほけんだより

2025.12.25

保健だより

No.10

札幌市立東山小学校

一年で一番長い2学期も最終日となりました。今年の冬は、昨年より早くインフルエンザが流行し、東山小では水ぼうそうも長期にわたって流行しました。冬休み中は楽しいイベントもたくさんあると思います。元氣いっぱい楽しむためにも、「夜ふかししない・適度に運動する・食事を三食とる」ことを心がけて、風邪に負けない体をつくりましょう！

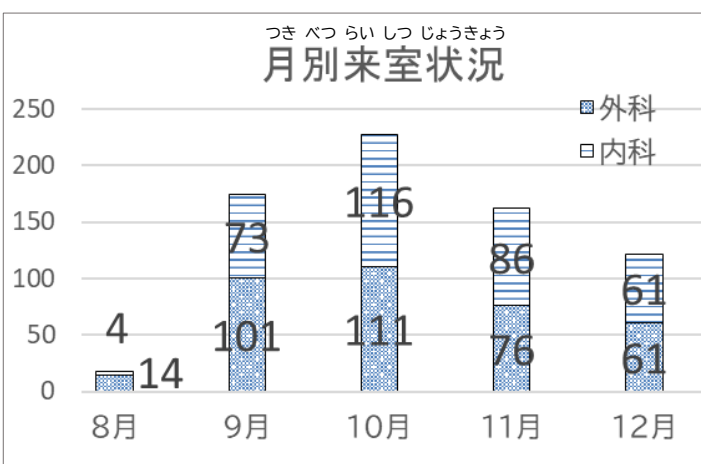
ほけんしつらいしつじょうきょう 保健室来室状況

らいしつごうけい
来室合計

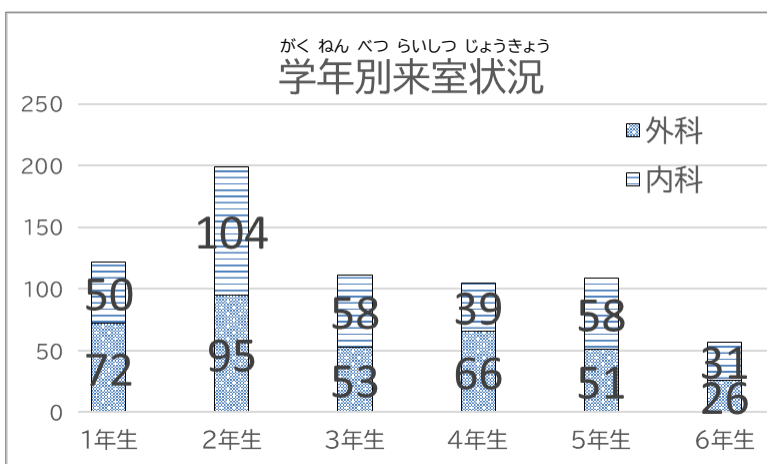
703件 (12月16日現在)



つき べつ らいしつ じょうきょう
月別来室状況



がくねん べつ らいしつ じょうきょう
学年別来室状況



今年の2学期中の保健室来室は、外科が363件、内科が340件でした。全体の来室件数は昨年の2学期より約170件も増えています。今年は内科の来室割合が増えており、腹痛や吐き気での来室が目立ちました。おなか痛いと言いつつ、半袖、短パンの児童や、服の中にシャツやインナーを着ていない児童を多く見かけます。寒い時期が続くので、おなかを冷やさないように温かい服装で過ごしましょう！

生活リズムを支える 光・暗闇・外遊び！

ひかり
光をあびると、夜に眠気をさそう「メラトニン」が体内で作られます。日中は、外で太陽の光をたくさんあびよう！

よる
夜は明るい光をあびると「メラトニン」が減ってしまいます。夜は電気を減らすか、早めに電気を消して過ごしましょう。

メラトニンのもとになる「セロトニン」は、幸せホルモンと呼ばれていて、体を動かして遊ぶことで作られます。

ふゆやす
冬休みは、生活リズムが崩れがちです。この三つを意識すれば、自然と「早寝・早起き・朝ごはん」につながるののでやってみてくださいね。

参考：野井真吾『「光・暗闇・外遊び」で健やかに』