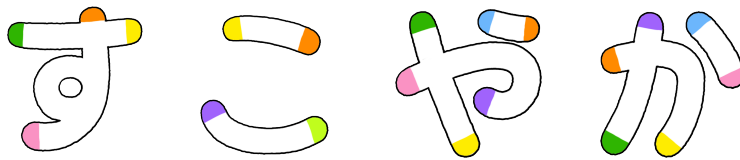


ほけんだより



『 石けんで手を洗って、ハンカチで手をふきましょう 』



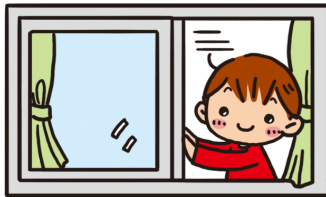
札幌市立

平岸小学校

令和 7 (2025) 年

11 月 7 日

調節できる服装で登校しましょう



【換気をしましょう】

初雪が降り、暖房を使用する季節になりました。

札幌市内では、『インフルエンザ』が「流行発生注意報」となり、本校でも『インフルエンザ』に感染するお子さんが増えてきました。主な症状は、咳、頭痛、腹痛、発熱（高熱にならない場合もあるよう）です。

体調が良くない時は、早めに休養して悪化を防ぎましょう。また、日ごろから睡眠と栄養を十分に取しましょう。

学校では、常に「換気」をしています。

暑さ寒さの感じ方は一人一人違いますので「調節できる服装」で登校して、調節しましょう。

11 月も体調管理に気を付けて元気に過ごしてほしいと思います。

＜10 月の出席停止の感染症＞



インフルエンザ	14 名
溶連菌感染症	4 名
新型コロナウイルス感染症	2 名

★ご報告ありがとうございました



空気の乾燥から皮膚を守りましょう

暖房を使うようになって、室内の空気が乾燥して皮膚が乾燥しているお子さんが多くなりました。

皮膚の様子を観察して、状態が悪化する前に、次のことに気を付けましょう。

- ◆皮膚はこすらず優しく洗って、すすぎを丁寧にしましょう。
- ◆洗顔後・入浴後など、リップクリームやフェイスクリーム、ハンドクリームなどを利用して、皮膚の保湿をしましょう

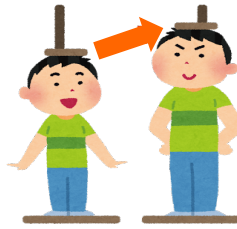


- ◆冬場の室内の適正温度は 18～22℃と言われています。これは「肌寒いかな」と感じる人もいらっしゃると思います。衣服で調節しましょう。
- ◆冬場の適正湿度は 55～65%といわれています。この湿度にするのは、なかなか難しいです。
- ◆温湿度計を活用するなどして、室温が高くな
ないように気を付けて、室内に洗濯物を干すな
どして湿度 40%以上を目指しましょう。

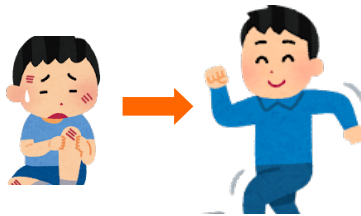
子どもは大人より、たくさん睡眠をとりましょう

★睡眠は、「かぜ予防」の他にも良いことがあります★

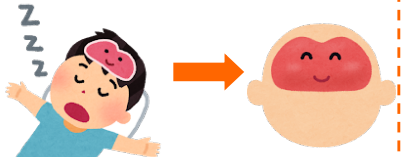
寝ている時にしか出ない「成長ホルモン」が出て、体と脳が大きく育ちます。



寝ている時に、筋肉の疲れや傷がなおります。



寝ている時に、その日の記憶が整理されて、学習したことが記憶に残ります。



《眠くなる仕組みとその活用》

- ★朝に太陽などの光を浴びると、その14～15時間後に、眠気につながるメラトニンというホルモンが作られて睡眠の準備が始まります。
- ★小学生は「少なくとも9時間以上の睡眠が必要」といわれているので、朝7時に起きると夜9時頃に睡眠の準備が始まることになります。
- ★スマートフォンやパソコンの光は、太陽の光と同じように体を感じるので、寝る1～2時間前は使うのをやめましょう。
- ★たくさん体を動かすと、長く、深く眠ることができます。



「早寝早起き朝ごはん+朝うんち」で元気に過ごしましょう

腸内環境を整える活動「腸活」が流行しています。食事、運動、睡眠など生活習慣全体を整えて、腸内の善玉菌を増やすことで、心身を健康に保ちましょう。

早寝早起きをする、朝ごはんを落ち着いて食べる時間が出来て、朝ごはんを十分に食べると、腸が動いて便意が起きて、うんちが出るというよいサイクルが出来ます。

