

ほけんだより

12月号



No.9 【児童数】

令和7年(2025年)12月1日(月)

札幌市立新陽小学校 保健室

せきエチケットを守ろう

最近、かぜやインフルエンザで体調をくずす人が増えてきました。たくさん的人がお休みして、学級・学年閉鎖になったクラスもありましたね。これからどんどん本格的に寒くなってきます。冬になると、空気が乾燥して、ウイルスが飛びやすくなったり、のどが痛くなったりします。

咳が出るときは、他の人にうつさないようにするために、自分ののども守るために、咳エチケットを思い出してくださいね。



ハンカチティッシュも
忘れずに!

ポケットにイン! 手を洗った
とき、鼻水をかむ時に使おう。

ふゆ 冬もこまめに
みずの 水飲みを!

教室全体は加湿できません。
ひとりひとりが水飲みでのど
をうるおそう!



そのひと言、
手写と刺さって
いませんか?



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい!

なんで
できないの?

やめて!

どいて

こうしてくれると
うれしいな

ちょっと
通してくれる?

どうしたら
できるかな?

ちい
こえ
小さい声に
してほしいな

睡眠のあれこれ

夜更かし
しそぎていませんか？

社会の変化から、子どもたちの生活は夜型に変化してきたといわれています。

スマホやタブレットの普及により、小学校低学年でも 22 時以降に就寝することは珍しくなくなってきた。寒い時期は特に朝なかなか起きられず、夜更かししてしまうことはありませんか？

小学生には **9~12 時間** の睡眠を推奨

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」より

例えば 21 時就寝、
7 時起床で 10 時間



本人が気づかないままに
少しずつコンディションを
崩していくことも…

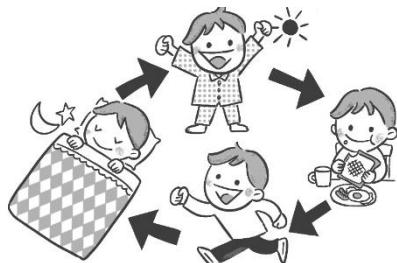
“ちょっとした寝不足”の日が連続することで、

借金のように不足分が積み重なり **睡眠負債** に

睡眠時間が短くなるほど **イライラすることがよくある**

という子どもが増加するという調査結果も…

睡眠は感情の
コントロールと
関係があります



睡眠は **体内時計** によって
作られるリズム現象

早く眠りにつくには **心と体をリラックス**

- ①湯ぶねに入って体温を上げる
(深部体温が下がってくる頃に眠りに入りやすい)
- ②就寝前はスマホ等、カフェインを控える

～保健室の様子から～

学習発表会が無事終わりました。練習から子どもたちは全力で取り組み、本番では、緊張や不安を乗り越えて大きく成長した姿を見せてくれました。

11月の保健室には、「なんだか調子が悪い、だるいかも…」と来室し、熱を測ってみると高熱、早退というお子さんが多かったです。インフルエンザ A 型以外にも、溶連菌、新型コロナウイルス感染症、おたふくの罹患や、併発したお子さんもいました。まだまだ油断せず、基本の感染症対策を行っていきましょう！



お洋服のおさがり ありませんか？



保健室で貸出するお洋服が、劣化等により現在、不足しております。

サイズアウトしたお洋服などがありましたら、参観懇談の際などに**保健室**へお持ちください。お子さんに持たせていただいてもかまいません。

ご協力をよろしくお願ひいたします。