

# ほけんだより



令和7年12月23日  
NO.11  
札幌市立白石小学校

冷え込んだ日も、登校してきた子どもたちの元気な「おはようございます」の声で、ほっと心が温まる冬の朝です。

11月に猛威を振るったインフルエンザですが、12月に入ってから流行は落ち着いています。インフルエンザ以外では、アデノウイルスや、出席停止ではありませんが胃腸炎やRSウイルスなどの感染症の罹患がありました。

冬休み中も、手洗い、適度な運動、十分な睡眠と栄養、室内の換気、などの感染対策を心掛け、どうぞ元気にお過ごしください。



## ★ふゆやすみをげんきにすごすには★

できるだけいつも通りの時間に起きましょう。	夜ふかしをしないように、気を付けましょう。	あさ朝ごはんを食べましょう。	食後には、歯をみがきましょう。
すきなものばかりの食べすぎに、気を付けましょう。	外から帰ったら、うがいと手洗いをしましょう。	できるだけ、体を動かして遊びましょう。	むし歯などの治療はできれば休み中に済ませましょう。

### 医療券について

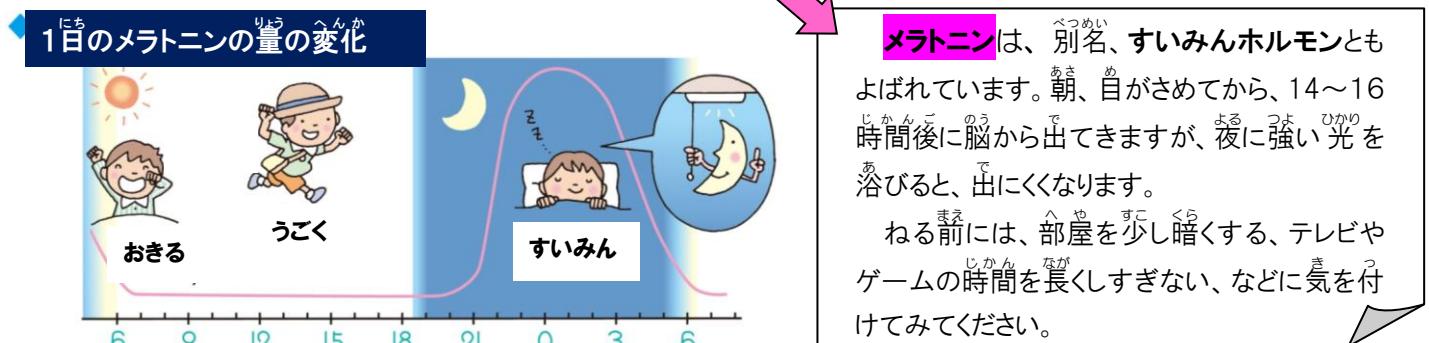
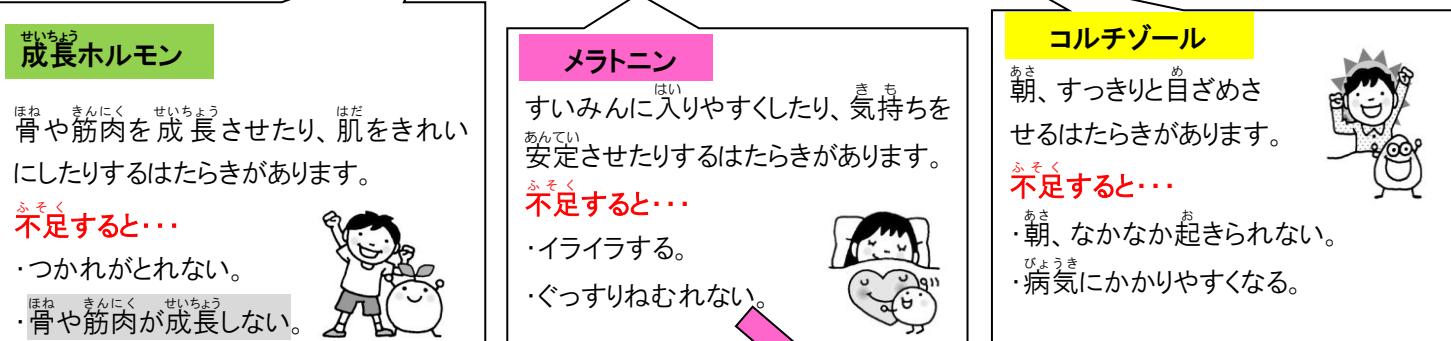
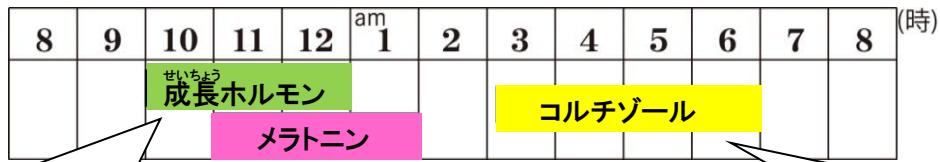
就学援助を受けている方で、冬休み中に医療券で学校病(う歯・中耳炎など)の治療を希望される方は、「医療券申込書」かお電話で、12月25日(木)児童の下校前までに、養護教諭までお申込みください。  
冬休み中は、発行できませんので、終業式までにお申込みをお願いします。



# ふゆやす せいかつ 冬休みの生活～すいみんについて

ふゆやす ちゅう ねんまつねんし 冬休み中は年末年始のいろいろな行事で、つい、ねる時間が遅くなることがあるかもしれません。夜ふかし じかん おそ おぞ 夜ふかし しううかん つづ 習慣がそのまま続いてしまい、休みが明けてからもなかなか調子が元に戻らない、ということがあります。 小学生は、夜9時ごろまでにはねむり、8~10時間くらいのすいみんをとることが理想的です。

## あいだ のう ぜんしん で ねている間に、脳から全身に「ホルモン」が出ています！



## まえ けいたいでんわ えいきょう ねる前のゲームや携帯電話は、すいみんにどう影響する？

ねる前に、たくさんの情報がのうに入ってくると、のうが興奮状態になり、ぐっすりねむれなくなります。



画面を光らせるための「ブルーライト」は、朝の太陽の光とており目をとても疲れさせます。見続けるとすいみんのリズムをくるわせるので、ぐっすりねむれなくなります。



\*ぐっすりねむれなくなると、成長ホルモンが十分に出なくなります。

「ねる前には使わない」「長い時間は使わない」など、ルールを決めて使うことが大事です！

ふゆやす げんき  
冬休みも、しっかりねむって元気にすごしてください。