

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



食後には、歯を

みがきましょう。



すきなもののばかりの
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
よう。



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」をお電話で、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 ぎょうじ じかん おそ
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。夜ふかしの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。しょうがくせい よる じ じかん りそうてき
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！

8	9	10	11	12	am 1	2	3	4	5	6	7	8	(時)
		せいちょう 成長ホルモン						コルチゾール					
			メラトニン										

せいちょう 成長ホルモン

ほね きんにく せいちょう
骨や筋肉を成長させたり、肌をきれいにしたりするはたらきがあります。

ふそく
不足すると・・・

- ・つかれがとれない。
- ・骨や筋肉が成長しない。



メラトニン

すいみんに入りやすくなり、気持ちを安定させたりするはたらきがあります。

ふそく
不足すると・・・

- ・イライラする。
- ・ぐっすりねむれない。



コルチゾール

あさ、すっきりと目ざめさせるはたらきがあります。

ふそく
不足すると・・・

- ・朝、なかなか起きられない。
- ・病気にかかりやすくなる。



1日のメラトニンの量の変化



メラトニンは、別名、すいみんホルモンともよばれています。朝、目がさめてから、14～16時間後に脳から出てきますが、夜に強い光を浴びると、出にくくなります。

ねる前には、部屋を少し暗くする、テレビやゲームの時間を長くしすぎない、などに気を付けてみてください。

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、朝の太陽の光とに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でなくなります。

「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。