

すくすく 12月号

令和7年12月3日 葦山南小学校 保健室



ひょうしょう
はみがきカレンダーの表彰
をおこな
を行いました。これからも、
まいにち は
毎日ていねいに歯をみがき、む
ば めざ
し歯ゼロを目指しましょう！

さむさ きび くう き かんそう にらやまち く だいいゅうこう
寒さが厳しくなってきました。空気も乾燥しており、葦山地区ではインフルエンザが大流行しています。

みず くう き つめ て あら かん き おこな げん き ふゆやす わか
水や空気は冷たいですが、**手洗い・換気**をしっかりと行い、元気に冬休みを迎えられるようにしましょう！

「睡眠」をテーマに、学校保健委員会が開催されました！

がつ にち きん にらやまみなみしょう がっこう ほけん いんかい かいさい
11月28日(金)、葦山南小の学校保健委員会が開催されました。6年生児童が学校を代表して
しゅっせき こうし かない えり かせんせい すいみん たいせつ こうぎ う がっこう い いわむらとおるせん
出席し、講師の金井映里香先生から睡眠の大切さについての講義を受けました。学校医の岩村透先
せい じょげん じぶん すいみん みなお きちよう しかい
生からもご助言をいただき、自分の睡眠を見直す貴重な機会となりました。

感想紹介

- 体内時計と実際の地球のリズムはずれているということから、**朝起きたら日光を浴び、夜寝る前はブルーライトの光を浴びない**ようにしたいです。
- 今日の話聞いて、睡眠の大切さがわかりました。**寝る前にスマホを見ない**ことを意識したいと思いました。

せかい くら にほんじん すいみん
世界に比べ、**日本人の睡眠時間は短い。睡眠と食事**
じかん みじか すいみん しよくじ
には深い関係がある。



の くび
うでを伸ばし、首をぎゅーっ
と横にかたむけるストレッチ
を教わりました！

の うご すいみん
脳が動いている**レム睡眠**
からだ の う やす
と、体も脳も休む**ノンレム**
すいみん かんけい
睡眠をくり返している。



ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を開め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、**換気と手洗い・うがい**が大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

保護者の皆様へ

- アレルギー疾患（気管支ぜん息、食物アレルギー等）を有するお子様には、学校生活管理指導表を活用した対応を行っています。**新たに管理や配慮の必要がある場合には**、学校生活管理指導表を提出していただくための手続きを行いますので、12月中に学級担任へお知らせください。
- 健康診断結果を受け、**専門医への受診結果が未提出の方には**、冬休み前に「**冬休みの治療の勧めについて**」のおたよりを出します。冬休みの期間を利用し、受診をしていただきますようお願いいたします。既に治療は行ったけれど紙をなくしてしまった、という方はお知らせください。
- 伊豆の国市内では、引き続きインフルエンザの流行がみられます。学校では、手洗いをしてもハンカチを持っておらずズボンで拭く、自然乾燥させる、といった子どもの姿も見られます。手指の衛生を保てないことに加え、乾燥の厳しい季節で手のあかぎれに繋がることも心配です。**毎日清潔なハンカチを持参**できるよう、ご家庭での声掛け・ご協力をお願いいたします。