



おうちの方と一緒に読みましょう

令和8年10月 亀井小学校 保健室

～全国的にインフルエンザが流行っています～

インフルエンザにかかれた場合、今年度から「登校届」をご家庭で記入していただき、学校に提出していただく必要があります。4月に配付しております「登校届」をコピーして使用をお願いします。学校のホームページからもダウンロードできます。

その他の感染症にかかれた場合は、病院で書いていただいた「治癒証明書」の提出が必要です。新型コロナウイルス感染症のみ提出不要です。4月に配付しております「治癒証明書」をコピーして使用をお願いします。学校のホームページからもダウンロードできます。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

※1 発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※発症した日は0日目として数えます。

例：日曜日に発熱した場合、月曜が1日目なので、金曜日まではお休みになります。

※「解熱」は、平熱が1日中続いた状態をさします。朝・昼・夜と検温をして、解熱日

を判断してください。

例：朝は高熱だったが、昼には平熱に下がったという日は、「発熱」にあたります。

うらも みてね♪

10月 保健行事

9日（金）尿検査 1回目 （6年生のみ）

27日（火）3年生 口腔衛生講座



9月の二測定時に保健指導をおこないました

3～6年生は「熱中症予防について」



熱中症をふせぐ 4つのポイント！

- ①こまめに水分をとる
- ②朝ごはんを食べる
- ③ぼうしをかぶる
- ④すいみんをたっぷり取る

すずしい場所にて汗をかかなくても、吐く息や皮ふから体の中の水分はでていること、水分補給をしてから水分が体に吸収されるまで約20分はかかることを話しました。

水分補給は「こまめに」がポイント！

のどがかわいていなくても休み時間ごとにこまめにのむ、体育の前は多めにのむ！



1・2年生は「すいみん・えいようについて」



3匹の子ぶたのお話で、早ね・早起き・朝ごはんの大切さをパープサートの劇で伝えました。担任の先生にオオカミの役をしてもらいました。早ね、早起き、朝ごはんを食べていた3匹目の子ぶたが、オオカミとの戦いに勝ちました。みなさん、お話覚えていますか？

3匹の子ぶたのお話のあとに、寝ている間に、体を大きく強くしてくれたり、体や脳、心の一日の疲れをとって元気にしてくれていることなど、すいみん



栄養教諭の南田先生からは、栄養三色のそれぞれの働きについてと、給食は赤・黄・緑の三色がそろったバランスのとれているメニューなので栄養三色をみつめてみてね、とお話していただきました。

かめっこチェックシートについて



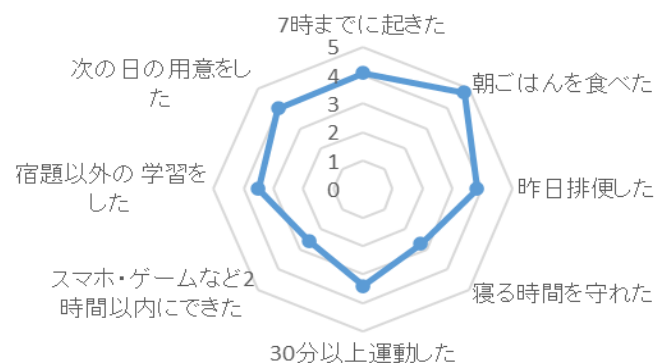
8月26日～9月1日の夏休み明けの1週間、規則正しい生活習慣を身につけるため、かめっこチェックシートを行いました。保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。

文部科学省の「家庭教育の総合的推進に関する研究調査」やベネッセ教育総合研究所の「子どもの生活リズムと健康・学習習慣に関する調査」などの結果分析等から、睡眠や食習慣と、健康状態、学業成績が関連していることが分かっています。生活習慣を整えることは、健康な体づくりとともに学力・体力を付けるための土台になります。次回は、冬休み明けの1月に行う予定です。ご協力よろしくお願いいたします。

学校全体の結果



学校平均



各項目、5点満点のアンケートの結果をまとめたグラフです。「早起き」、「朝ごはん」、「次の日の準備」の項目は4.0点以上の高得点になりました。一方で、「早寝」、「スクリーンタイム」の点数が2.7点を下回る結果となりました。

昨年度と同様、「早寝」と「スクリーンタイム」が課題となっています。

寝る時間が遅くなっている要因として、習い事などで寝る時間が

遅くなっていたり、動画やゲーム・スマホ等を夜遅くまで観たりすることがあげられます。動画やスマホをみているとつい夢中になってしまいます。長い時間やりすぎると視力に影響がでたり、夜遅くまで観ていると睡眠不足になり体調不良の原因にもなります。

たっぷり睡眠をとることで、睡眠中に脳から出る成長ホルモンで骨が成長し、筋肉が強くなります。寝ている間に体の疲れがとれ、勉強したことが定着しやすくなります。できる範囲で、明日の自分のために早く寝るようにしてみてください。

ゲームやスマホをやりすぎると・・・

視力が低下しやすい



長い時間、画面を見続けていると、ドライアイや視力の低下につながります。

眠りのリズムや質が悪くなる



寝る前までゲームやスマホをしていると、光で脳が興奮して眠りにくくなります。睡眠のリズムが乱れてしまいます。

デジタルデトックス



「デジタルデトックス」という言葉を知っていますか？「デジタルデトックス」は、スマホやタブレットなどのデジタル機器から離れる時間のことをいいます。自分ではそんなに使っていないと思っても、日常生活の合間時間や布団のなかでもスマホが手放せず、寝るまで反だちとやり取りをしていたり、動画を見続けたりすることはありますか？

「デジタルデトックス」、デジタル機器から離れる時間をつくってみましょう！読書をしたり、ストレッチなど体を軽く動かしてみたり、新しいお家での過ごし方をみつけてみましょう。

どんなふうにゲームやスマホなどのデジタル機器を使うか、お家のひとと話し合ってルールをつくってみましょう。すべての項目を決めなくても、自分のできる範囲で取り組んでみましょう。

□ゲームやスマホは、一日（ ）分間だけ使う。

□夜（ ）時より後は、ゲームやスマホはしない。

□ゲームやスマホからはなれる、

デジタルデトックスの時間をつくる（ ）曜日（ ）時。

