



令和8年1月
第4向陽小学校
保健室

あけましておめでとうございます。新たな1年が始まりましたね。今年の目標は決まりましたか？
みなさんの目標が達成できるように保健室からも応援しています。

冬休み中はつい食べ過ぎてしまったり、夜ふかししてしまった人もいるかもしれません。新学期が始まり、休みモードから学校モードに切りかえられたでしょうか。まずは「早寝、早起き、朝ごはん」を意識して、生活リズムを整えていきましょう。



《二測定の日程》 1/15(木)～22(木)



★身長と体重をはかります。

*当日は、頭の高い位置で髪を結ばないようにご協力お願いします。

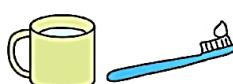
★体操服で測定します。

冬休みの生活

早ね早起きができた



食べたあとに必ず歯みがきをした



運動やお手伝いなどでからだを動かした



外から帰ったとき、必ず手洗い・うがいをした



ヨリカエリチェックシート

朝・昼・夕の三食をきちんと食べた



ほぼ毎日うんちが出た



ゲームやスマホは時間を決めて使った



お酒・タバコのさそいはハッキリことわった



なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えていませんか。実はこれは気のせいではありません。



冬は日照時間が短くなるため、体内時計の整える働きが弱まりやすくなります。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。

……冬もしっかり寝るコツ……

朝に日の光を浴びる

休日でも同じ時間に起きる

日に中に体を動かす

睡眠を味方につけて、冬でも元気に過ごしましょう。



かんせんせい い ちょうえん き 感染性胃腸炎に気をつけよう！

【 感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）とは？】

はき気、おう吐、下痢、腹痛などの消化器症状が急におこる病気をまとめて『感染性胃腸炎』といいます。ウイルスが胃腸に入り込んで、胃腸の働きを悪くして消化吸収ができず、急に吐いたり、下痢をしたりします。「おなかのかぜ」「はきくだし」「おう吐下痢症」など、様々な呼び方があり、アデノウイルス・口タウイルス・ノロウイルスなどがあります。

【 どのような病気？ 】

症状は、突然のおう吐で始まり、1日中ムカムカが続きます。半日くらいの間に何回もおう吐をくり返すことが多いのですが、1日1～2回くらいのおう吐が2～3日続くこともあります。おう吐に続いて下痢が起こることもあり、3日～1週間続く場合もあります。

はき気が何度もあり、少量ずつこまめに水分を摂ってもおう吐が続くときは、病院を受診しましょう。



おうちのかたへ

＜こんなときはお知らせください＞

- ◇冬休み中に大きなケガや病気をした
- ◇新たなアレルギー症状が出た
- ◇緊急連絡先が変わった
- ◇その他、お子さんの体調で気になること

