

令和8年2月2日

大林小学校 保健室

寒さが一番厳しい時期になりました。みなさん、元気に過ご
せていますか？寒さが厳しく、心も元気がないことがあるかも
しれません。心が疲れてしまった人は一息つく時間を大切にし
て、無理せず過ごしていきましょう。

大林小学校ではインフルエンザのB型にかかる人が増えて
きました。12月ごろに流行したA型にかかった人も、B型に
かかることがあります。予防をしっかりと行っていきましょう。



学校保健委員会を行いました

12月4日にPTA教養・保体委員の方と、学校医の船橋先生をお招きし、
学校保健委員会を行いました。「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につ
けるにはどうしたらよいかを話し合いました。ご家庭で以下のようにルール
を作ったり、工夫したりしているという話をいただきました。



★スマホやタブレットは夜9時までに終わるようにしている。自分の部屋に
は持ち込まない。リビングに置いておくルールになっている

★毎朝お弁当を作っているの、同じものを朝ごはんに出している

★次の日の用意をしておいて、朝は余裕のあるようにしている など



「睡眠の大切さについて」学校医の船橋先生より

- 不規則な睡眠リズムによって体内時計が乱れる。そうすると免疫機能が落ち、体調を崩しやすくなる。将来、がんのリスクが高まる。
- 睡眠不足になると、食欲を増加させるホルモンが増え、食欲を抑えるホルモンが減る。そうすると肥満につながる。また、昼間の疲労感が強くなり、運動をしなくなるため、さらに肥満につながる。
- 小学生は9～10時間寝るのが望ましい。起きる時刻をきめて、そこから9～10時間寝るためには何時に寝たらよいかを考えるといい。

～睡眠の質を上げるには？～

★まずは、量を確保する。寝るのが遅い人はいつもより30分早く寝てみよう

★環境を整える。できるだけ部屋を暗く、静かにして、快適な室温にする。

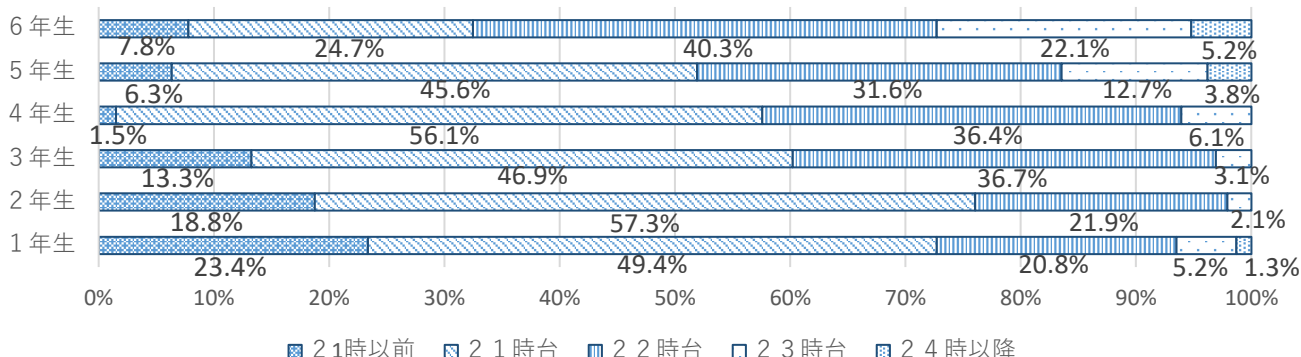


せい かつ しゅう かん
生活習慣を見直そう

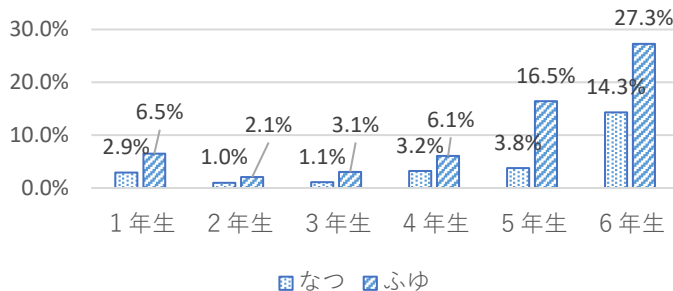
ふゆやす せいかつ だいきくせん
冬休み生活レベルアップ大作戦

けっかはっぴょう
～結果発表～

ねたじかん



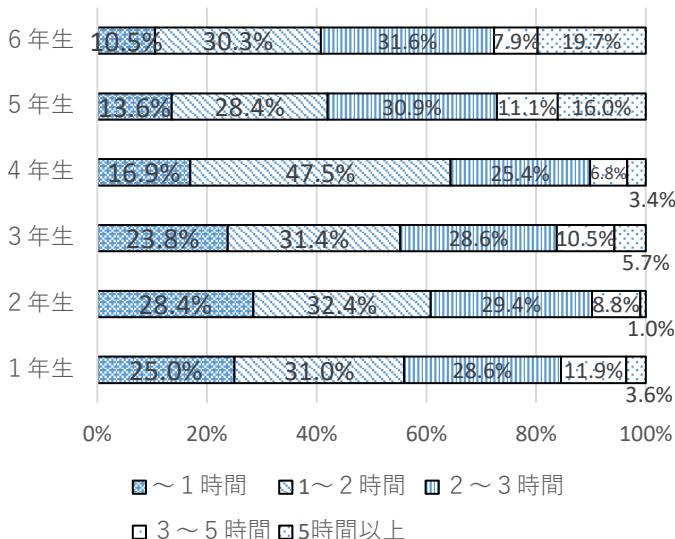
23じよりあとにねたひと



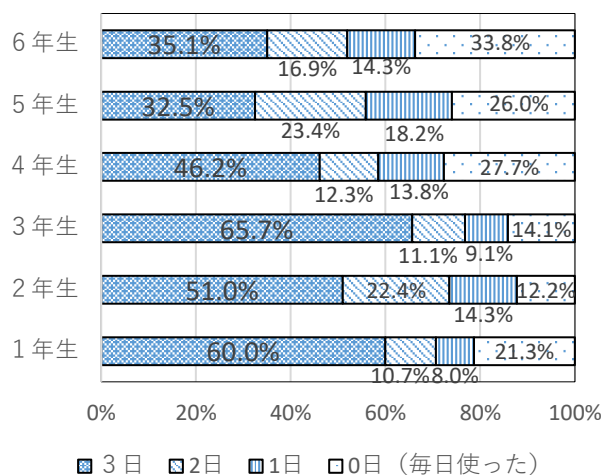
こうがくねん ね じかん おそ ひと おお
高学年になるほど寝た時間が遅い人が多
く、中には午前2～3時に寝たという人も
いました。

また、夏の生活レベルアップ大作戦の時
と比べて23時以降に寝た人がどの学年で
も増えていました。生活リズムを大きく崩
さないようにしたいですね。

メディアをつかったじかん



ねる1じかんまえにメディアをやめたにっすう



ゲームに熱中してしまったり、SNSをなんとなくがめていたりして、使う
時間が長くなっていませんか？使う時間を決めて、目を休める時間がとれるとよい
ですね。メディア以外にも読書をする、絵を描く、カードゲームをする、外で遊ぶ
などの楽しみがあると自然と使う時間が減るかもしれませんね。

