

ほけんだより



石巻市立住吉小学校
令和8年1月9日
<No.11>

○保護者の皆様へ：お子さんと一緒にお読みください。



2026年が始まりました！どんな冬休みだったでしょうか？

3学期も元気に過ごせるように、うがい・手洗い・マスク等の感染症予防を心掛けさせ、体調が悪い時は無理をさせずゆっくり休ませてください。また、咳や発熱などの症状が見られる場合は、受診をお勧めします。

今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

冬休み中の健康調査へのご協力ありがとうございました！

まだ回答されていない場合は、入力していただきますよう、よろしくお願いします。



小学生の睡眠時間の目安は9～12時間です！！

令和7年度の学校評価アンケート（保護者・教職員）によると、昨年より睡眠時刻の改善が必要であるという回答が多くなっています。お子さんの睡眠時刻と睡眠時間はいかがでしょうか？

<子どもの睡眠不足の健康リスク>

- ① 肥満に移行しやすい
- ② 抑うつ傾向が強くなる
- ③ 学業成績が低下する
- ④ 幸福感や生活の質（QOL）が低下する

*夜更かしを習慣化させないためには…

- ①起床時の日光浴
- ②朝食の摂取
- ③運動習慣の定着
- ④デジタル機器使用の回避

朝起きた時「ぐっすり眠れた！」「今日も頑張るぞ！」と感ずることができたら最高ですね。大人でも難しいことですが、2026年のスタートにあたり、親子でぜひ話し合ってみてください。特に、スクリーンタイム（テレビ視聴やゲーム・スマホ利用など）の時間は2時間以下が推奨されていますので、時間を決めるなどの約束をしましょう。毎日しっかり睡眠がとれるようご配慮願ひます。

1月のスクールカウンセラー来校日

13日（火） 20日（火） 27日（火）

ご希望の方は
学校までご連絡
ください。



心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで **はやね・はやおき・あさごはん・そとあそび**を実践しよう!!



風邪ってなに?

ウイルスなどがのどや鼻から体に入って、さまざまな症状を引き起こすことだよ

風邪の症状は?

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、発熱など。いくつかの症状が同時に起こるのが特徴だよ



風邪を早く治す方法は?

しっかり休もう。体を休めるとウイルスと戦う免疫の働きが活発になるんだ

発熱って何度から?

37.5℃以上が発熱だよ。でも平熱によって個人差もあるよ



風邪を知って / うまく防ごう! うまく治そう!

風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について教えてもらおう。

風邪のときはお風呂に入らないほうがいいの?

体力があるときは、お風呂に入ってもOK。リラックスできてよく休めるし、免疫も活発になるよ



冷却シートは効くの?

体温は下がらないよ。でも冷たくて気持ちいいから、しんどさが和らぐよ



風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの?

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。風邪薬は熱やせきなどつらい症状を一時的に和らげてくれるよ



換気って

どれくらいするといいの?

1時間に1回、最低でも5分くらいは窓を開けてきれいな空気に入れ替えよう



風邪のときはなぜ水分補給が大事なの?

特に熱が出ると汗をかくし、体の水分を失いやすいんだ。食欲がないと食事からの水分も不足しがちだよ



風邪でもごはんを食べたほうがいいの?

食欲があれば、食べたほうがいいよ。温かくて消化に良いものがおすすめ



風邪の予防法はある?

手洗い・うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事など規則正しい生活が一番! 毎日の積み重ねが大切



風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう!

せっけんて手を洗い ウイルスをシャットアウト!!



咳やくしゃみの後



トイレの後



外から帰った後

ハンカチ ティッシュ わすれずに!

けんこう せいかつ こころが がっき げんき す ~健康な生活を心掛けて、3学期も元気に過ごしましょう~

