



石巻市立住吉小学校
令和7年10月30日
<No.8>

○保護者の皆様へ：お子さんと一緒にお読みください。

年々秋が短くなり、日ごとの気温差も大きいためか、体の調子を崩す人が増えています。持久走記録会も近付いてきましたので、気温に合わせた衣服の調節や、早寝・早起き・朝ご飯・外遊びで、体調管理をお願いします。また、全国的にインフルエンザが流行し始め、石巻市内でもり患者が増えました。石けんでの手洗いやうがい等の感染症対策もしっかり心掛けさせてください。

<学校保健委員会より>



先日、校医の先生方、薬剤師さん、PTA役員の方々、学校職員が出席して、子供たちの健康面や運動面、生活習慣等について話し合いを行いました。その中で、次のようなご意見・ご指導がありましたのでお伝えします。ぜひ参考にしてください！

- 子どもに携帯を持たせる時の家庭でのルール作りが大事です。例えば、夜の使用時刻を何時までと決め、その時刻以降は親が預かる、また寝室には持ち込ませず、何に使用しているのか親が責任を持って管理する。
- 感染症の予防対策として、コロナ禍と同じように、寒くても換気が重要です。インフルエンザは、特に予防接種が有効なので、早めの接種をお勧めます。
- 睡眠時間を確保する方法として、早起きが効果的です。朝日を浴びて幸せホルモン（セロトニン）を吸収し、日中は、しっかり勉強し、体を動かして遊ぶことにより、自然に眠くなって早く寝るようになります。

☆ 秋の夜長にご用心！



あき よる きおん
秋の夜は気温

がちょうど良く、
暗い時間も長く

なり、つい夜ふかししがち。動画
などを見ていると「もうこんな時
間！」ということもありますよね。

でも、成長期のみなさんにとって
睡眠はとても大切。体の成長だけ
でなく、心や脳を元気に保つため
にも欠かせません。

睡眠不足 がもたらす影響

すい みん ぶ そく あく えい きょう
睡眠不足の悪影響

イライラ
しやすくなる

しゅうちゅうりよく き おくりよく
集中力や記憶力
が下がる

ふ あん
ストレスや不安を
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！



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・そとあそびを实践しよう!!



昨年^{さくねん}に引き^ひつづ^{つづ}き、むし^ば歯^{ひと}のない人^{ひとり}や治療^{ちりょう}した人^{ひと}が増^ふえました。心配^{しんぱい}なのは、まだ受診^{じゅしん}していない人^{ひと}のむし^ば歯^{ひと}です。むし^ば歯^{ひと}は放置^{ほうち}するほど^{ほど}ひど^{ひど}くなります。まだ治療^{ちりょう}が済^すんでいない人^{ひと}は、早^{はや}めに治療^{ちりょう}をしまし^しよう!

むし歯の治療はお早めに!

6年間^{ねんかん}ずっとむし歯^ばのない6年生^{ねんせい}が2名^{めい}います。素晴^{すば}らしいです^すね! この2名^{めい}には、11月4日^{がつ} (火^{がつ}) の朝^{あさ}会^{かい}で「ダイヤモ^{しょう}ンド賞^{しょう}」を渡^{わた}します。また、今年^{ことし}むし歯^ばのない人^{ひと}には「金^{きん}・ホワイ^{しょう}ト賞^{しょう}」, むし歯^ばの治療^{ちりょう}が済^すんでいる人^{ひと}には「銀^{ぎん}・ホワイ^{しょう}ト賞^{しょう}」を渡^{わた}します。楽^{たの}しみ^{しみ}に^にして^{して}い^いて^てく^くだ^ださ^さい! 治療^{ちりょう}中^{ちゅう}またはこれから治療^{ちりょう}する場^{ばい}合^あは、治療^{ちりょう}が終^しわ^わった^たらお知^しらせ^せく^くだ^ださ^さいね。



いい姿勢^{いいしせい}だと、呼吸^{こきゅう}しやすくな^なって全^{ぜん}身^{しん}の血行^{けつこう}や、脳^{のう}の働^{はたら}きが良^よくなります。そのため集^{しゅう}中^{ちゅう}力^{りきよく}や記^き憶^{おく}力^{りきよく}も上^あが^あって、勉^{べん}強^{きやう}がはかど^どりま^ます。授^{じゅ}業^{ぎやう}中^{ちゅう}や勉^{べん}強^{きやう}中^{ちゅう}も姿勢^{しせい}を意^い識^{しき}しまし^しよう。



わるい姿勢^{わるいしせい}になっていないかな?



次^{つぎ}の人^{ひと}が気^き持^もちよ^よく使^{つか}え^える^るよ^ように心^{こころ}掛^かけ^けよう!!



11月^{しゅう}スク^るールカウ^んセラー来^き校^{がう}日^{にち}

4日^{にち} (火^か)・11日^{にち} (火^か)・18日^{にち} (火^か)・25日^{にち} (火^か)

*希望^{きぼう}され^さる方^{かた}は学^{がく}校^{がう}ま^までご連^{れん}絡^{らく}く^くだ^ださ^さい。

