

令和8年1月13日
湊小学校保健室
No.14

あけましておめでとうございます。冬休みでリフレッシュできましたか？
2026年の目標は立てましたか？目標を達成するためには、元気な心と体の土台が重要となります。今年一年けがや事故、病気に気を付けて過ごしましょう！



インフルエンザB型・感染性胃腸炎流行中です

石巻市内でもインフルエンザB型、感染性胃腸炎の流行が見られています。学校が始まるときの感染症の流行が加速する傾向があります。冬休みで生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれませんね。早めに規則正しい生活リズムに整えて、体の抵抗力を高めましょう！



インフルエンザA型にかかれば、B型にはかからない？

・・・ではありません！ウイルスの型が違うため、B型にもかかる可能性があります。



インフルエンザB型はA型と症状の現れ方が異なることもあります！

・B型はA型に比べて、症状はやや軽めの傾向。

⇒微熱や中等度の発熱にとどまるケースもあります。

・腹痛や下痢症状が出ることも。

症状の現れ方は個人差があります。不調が続く場合は、早めに病院でみてもらいましょう。

さむーい季節 寒敵やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大げがのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はけがのもと。準備運動を入念に。

【おうちの方へ】 冬休み中の健康調査の回答について

マチコミメールにて冬休み中の健康調査の回答について配信いたしました。メールのURLから回答をお願いいたします。二次元バーコードからも回答可能です。

回答期限：1月15日（木）まで



1月はメディアチャレンジデー

冬休み中ゲームやスマートフォンなど長時間使つていませんでしたか？1月は15・22・29日の木曜日に実施します。おうちの方もぜひ一緒に取り組んでみてください☺



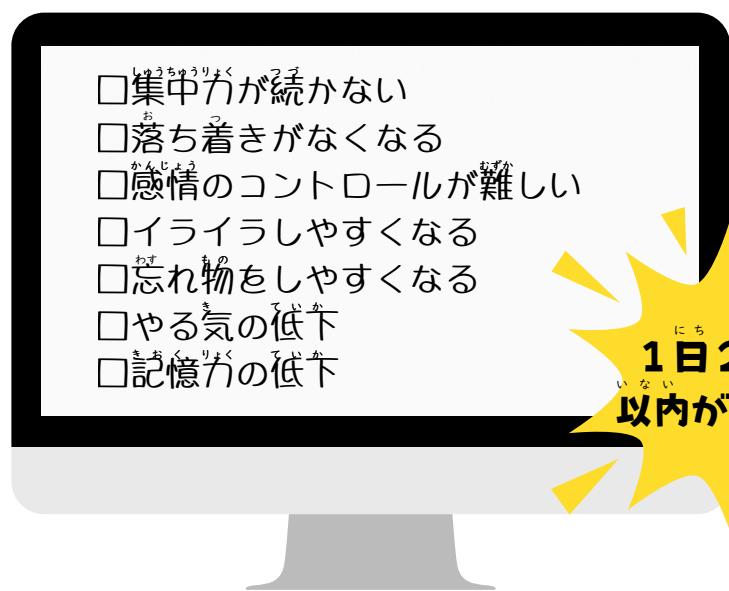
なんで長時間のスマートフォンやゲームが良くないと言われているの？？

A.脳（前頭前野）の成長が
ストップしてしまうから



～前頭前野～（脳の前側にある）

がまん慢をする、考える、覚えるなど自分をコントロールする機能がある場所。小学生から高校生くらいまでが一番前頭前野が成長する時期のため、この時期にどれだけ前頭前野を使ったかが、脳の成長に大きな差が出てきます！



1日2時間
以内が理想的



なんで早く寝ないといけないの？

A.脳（海馬）の成長が
ストップしてしまうから



～海馬～（記憶を司るリーダー）

睡眠不足の人は、海馬の大きさが小さいと研究で分かっています。
小さいということは、それだけ記憶できる量が少ないということに…

脳を育てる睡眠の3つのポイント

量

9～12時間が理想。
ただし、個人差があるため日中眠くないくらい寝ると◎

質

寝る1時間前から、スマートフォンやゲームなどの画面は見ない。

リズム

決まった時間に起きる、寝る。平日も休日も同じリズムで。