

ほけんどより



令和7年1月7日 さいたま市立南浦和小学校 保健室

2025年
巳年
ぐつすり眠って元気になる1年

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ



ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐつすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



新学期が始まりました。お正月気分から抜け出せない人はいませんか？冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ1

早ね・早おき



決まった時間におきて朝日をあびましょう。早おきすると夜も自然とねむくなり、早ねにもつながります。

スイッチ2

朝ごはん



からだと脳が目覚め1日のエネルギー源になります。栄養のバランスの良い食事を心がけましょう。

スイッチ3

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐつすり眠れます。

できていますか？

せいけつ 手洗い

手をふくハンカチは
いつもポケットなどに身
につけておきましょう。



せいけつ手洗いをしっかりしよう！

せいけつ手洗いは、手の平だけでなく、指先
や親指、指の間、手首など洗い残しがないう
に洗う方法で、約30秒かかります。「あわあ
わ手洗い」のやり方で、いつも
手を洗い、感染症を予防しま
しょう。



保護者の方へ

今シーズンのインフルエンザの特徴は !?

インフルエンザが急増していますが、今シーズンのインフルエンザは、『咳』
が特徴だそうです。他にも新型コロナウイルス感染症やマイコプラズマ肺炎も流行
しています。特にインフルエンザは感染力が高く、学校でインフルエンザに感染した
子どもが家庭内で大人にうつしてしまうケースも多いようです。お子様に体調の変
化が見られた場合は家庭内感染に気を付けてください。また咳が出る時は、マスクを
するなど「咳エチケット」に心がけていただくようご協力をお願いいたします。

～朝の健康観察をお願いします～

起床後に頭痛や寒気、体のだるさ、微熱、関節痛などを訴えた場合は、
インフルエンザの可能性があるかもしれません。普段と違う様子がみられる
場合は、登校を控えて家庭で様子を見ていただくようお願いいたします。

- ◎ 発熱等、体調に変化が見られた場合は、医師の診察を受けるようにしてくだ
さい。熱が下がった後も2～3日は休養をとらせてください。

◆欠席連絡の内容について

スクリアアプリの欠席連絡画面からお知らせください。

※1月中は Microsoft Forms でも可。2月1日以降はスクリアアプリからのみ

インフルエンザや発熱での欠席が多くなっています。感染症の流行状況を早めに把握
するために、ご協力をお願いいたします。

(例) かせ・体調不良→→→→ 熱(例 38.0度)や症状を詳しくお知らせください。
頭痛、腹痛、のどの痛み、咳、鼻水、下痢、嘔吐、吐き気など

だけではなく

※医療機関でインフルエンザと診断された場合は、発症日と出席停止期間をお知らせください。