

令和7年度
石北小だより



げんきだより

2025年も、あと少しとなりました。クリスマスや年越し、お正月、きっと楽しいことがたくさんあると思います。夜更かしやゲームのやりすぎ、テレビの見すぎ、食べすぎなどに気を付けて、生活リズムを崩さないように過ごしましょう！

感染症注意報

自分も
まわりも

10のアクション 健康に 過ごすための



手洗い

こまめに・ていねいに

ポイント1

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。



換気

部屋の2カ所を開けると



マスク

正しくつける



ポイント2

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった外に追い出したりやっつけたりしてくれます。



食事

栄養バランスに注意



睡眠

量も質も確保



運動

意識して体を動かす

ポイント3

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。



密回避

人混みは避ける



咳エチケット

肘やハンカチでおさえる



検温

体調が悪いと思ったら



休養

無理しない

冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありますか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手いかななくなることもあるのです。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



◎栃木県では、インフルエンザが警戒レベルを超えました。本校でも、11月から12月にかけて、インフルエンザAや発熱での欠席者が増加しました。空気が乾燥し、ウイルスが活発に活動する季節です。手洗いがいい、換気、マスクの着用などの予防を徹底しましょう。

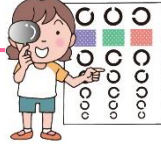
学校保健給食委員会を行いました！

12月5日(金)開催

学校保健給食委員会とは、学校における健康課題について考え、健康づくりを推進するための組織です。今年度は、4・5・6年生が参加しました。そして、学校医(まきた眼科) 蒔田 万理 先生にご講話をいただきました。また、学校薬剤師 増山 玲子 様にもご参加いただき、専門的な立場からご助言をいただきました。

★本校の現状について報告

- ・歯科検診では、むし歯ありの児童は、全体の12%。(昨年度20%)
- ・視力検査では、B以下の児童は約3割。中には、メガネをかけていてもDの人もある。保健室より



- ・朝食アンケートより、毎日朝ごはんを食べている児童は95.8%で、昨年度(92.0%)より増加している。



栄養士より

★児童保健給食委員会からの発表

◎石北小のみなさんが元気に過ごすために「風邪予防」と「睡眠の大切さ」について発表しました。事前に調べたり、話し合ったりして、力を合わせて準備、練習をして臨みました。

風邪予防と睡眠の大切さ



- ・手洗い…爪の間、指の付け根、手首に気を付けよう！
- ・マスク・せきエチケット…せきやくしゃみをする際は、ティッシュや上着の内側の袖口で鼻や口をおおいましょう！
- ・規則正しい生活…栄養バランスのよい食事、休養、運動をしよう！
- ・室内の加湿…加湿器やぬれタオルが効果的！

- ・小学生の理想の睡眠時間は9～12時間
- ・睡眠の働きは、脳や体の疲れをとる、記憶の整理、体を成長させる。
- ・よい睡眠のために…
→朝の光を浴びる。寝る前にお菓子やジュースを飲まない。
寝る前にスマートフォンを見ない。お風呂でリラックスする。

★学校医

蒔田先生の講話

- ・スマートフォンとの上手な付き合い方は…
30cm離れて、20分見たら、30秒遠くを見る。
- ・近視の進みをゆっくりにするには…
外遊びの時間を増やす。近くを見る時間を減らす。



★学校薬剤師 増山先生より



- ・危険な薬を売り付けられることもある。その時は、「いや」とはっきり断りましょう！

イラスト：日本学校保健研修社 健より