

ほけんだより



令和7年1月8日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はへびです。干支のへび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」です。



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っすり眠ることが大切です。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。

よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

りょう量



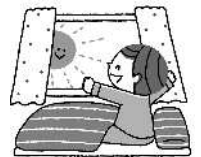
よくじつねおけ かん ばあい すいみんじかん
翌日眠気を感じる場合は、睡眠時間が
た じんさ
足りていません。個人差はありますが、
しょうがくせい じかん かくほ
小学生では 9～12時間の確保が
すいしゅう
推奨されています。
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

しつ質



ね ちよくぜん
寝る直前までスマホやタブレットを
み すいみん しつ さ げんいん
見るのは睡眠の質を下げる原因にな
りょう すいみんじかん ふそく
ります。量（睡眠時間）が不足するこ
とにもなります。寝る時には部屋の
でんき け
電気も消しましょう。

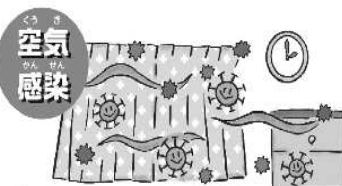
リズム



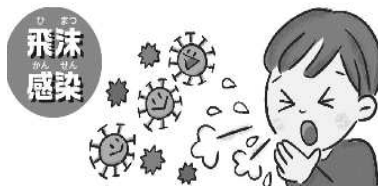
すいみん かくせい
睡眠と覚醒のリズムは体内時計によ
たいないどけい
って調節されています。このリズムが
ちようせつ
乱れないよう朝起きたら日の光を浴
みだ あさお ひ ひかり あ
びる、朝食をきちんと食べるなどし
ちようしよく た
て、体内時計を整えることが大切です。
たいないどけい とどの
たいせつ

* ウイルス* はどこから来るの？

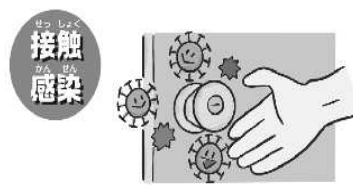
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



くうき かん せん
空気感染
まど し ま へ ち くうき
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルス
がたくさん漂っています。その空気を吸い
こむと体にウイルスが入ってきます。



ひまつ かん せん
飛沫感染
かん せん ひと
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一
緒にウイルスが飛び散ります。それを他の
ひとが吸い込むと体に入ってきます。



せつしよく かん せん
接触感染
ドアノブなどたくさんの方が使う場所につ
いて多いです。そこを触った手
で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

ウイルスを
寄せ付けないためには、
換気と手洗い・うがいが大切。
こまめに行って、ウイルスを
追い払いましょう。

保護者の方へ

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症と診断された際は、必ず学校へ連絡してください。そして、医師の許可が出るまでお休みしてください。欠席扱いにはなりません。登校される際は、以下の書類をご提出ください。医療機関で書いてもらう必要はありません。

- *インフルエンザによる欠席期間の報告書又は新型コロナウイルス感染症による欠席期間の報告書
- *インフルエンザ又は新型コロナウイルス感染症で受診したことを確認できる書類（お薬説明書、診療明細書、検査結果など。コピー可）

報告書はホームページからダウンロードできます。出席停止日数は報告書を参考にしてください。上記以外の感染症で出席停止の際は、医師が記入した「登校証明書」が必要となります。