

# えがお ほけん 保健だより! 12月

羽生市立新郷第一小学校 R7. 12. 9

## 感染症情報

11月中旬から市内では、インフルエンザによる学級閉鎖を行う学校が続いている。本校では、インフルエンザ患者が数人と落ち着いている状況です。

## お願いと連絡

①御家庭でも感染症予防をお願いいたします。

インフルエンザは、アルコール消毒が有効です。外出先でも活用してください。

②カゼ症状や咳等がある場合は、マスクの着用をお願いします。

③リーバーにて欠席等の連絡をする場合は、発熱した日にちをお知らせください。

また、出席停止期間中も熱の状況等リーバーの入力をお願いします。

\* 学級閉鎖を行った場合は、お手数ですが患上状況の確認のため学級閉鎖期間中も欠席理由「その他」で健康状況の入力をお願いします。

④欠席が多い場合に給食後下校や学級閉鎖の場合もあります。

リーバーの確認をお願いします。

(リーバー既読により保護者連絡済みの確認とさせていただきます。)

### 埼玉県感染症情報センター

(2025年第48週(11月24日~11月30日) 最新)



インフルエンザにかかったら

登 校 できません

0日目



発症

1日目



2日目



## 1月 保健行事

13日(火)身体測定

15日(木)スクールカウンセラー来校

※相談がある場合は声がけください。

21日(水)オールピカいちチェック  
(つめを切ってこよう!!)

※地域学校保健委員会

変更 1/22(木)→2/2(月)



年末です。教室をきれいにして新年を迎える。お家のお手伝いもしよう。

し とうじ  
知りますか? 冬至

12月22日は、冬至です。

冬至は、太陽の出ている時間が1年で一番短く  
1年で一番夜が長い日です。

「けんこう いちねん す い  
「健康に一年が過ごせる」と言  
われ、力ボチャは栄養豊富で  
からだ あたた めんえきりょく たか  
体が温まり免疫力も高ま  
ると言われている。

＜2025年の冬至＞  
日の出 6:47  
日の入り 16:32  
日照時間 9時間45分

じ

冬至

## いちばんみじか



ふゆ い しき にっ こう よく  
**冬こそ意識して“日光浴”を**

さむ いえ なか す じ かん なが  
「寒いから…」と家の内で過ごす時間が長くな  
っていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足  
してしまうものがあります。

ふそく  
不足するもの① ビタミンD  
ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫に保つ働きがあります。

ふそく  
不足するもの② セロトニン

にっこう あ  
日光を浴びるとセロトニンと  
ぶんびつ いか  
いうホルモンが分泌され、怒り  
ふ あん おさ しあわ かん  
や不安などを抑えて幸せを感じ  
やすくなります。



せいかつ  
ととの  
ひるま  
生活リズムを整え、昼間  
そと かつどう じかん  
は外で活動する時間を作り  
ましょう。食べ  
た  
もの  
物からとること  
もできます。

**ビタミンD**  
るい さかな  
**きのこ類、魚など**  
**セロトニン**  
にく さかな たまご ふく  
**肉、魚、卵などに含まれるト**  
**リプトファンから作られます**

## ふゆやす 冬休み

- ・なわとび
  - ・ジョギング
  - ・ボール遊び

などなど  
からだ  
で  
そと  
外に出て、体を  
うごか  
動かそう!!

# 目の健康を守ろう!!

## ＜保護者の方へ＞

文部科学省は2025年2月12日、2024年度学校保健統計の確定値を公表しました。調査結果によると、裸眼視力1.0未満の者の割合は、学校段階が進むにつれて高くなっています。小学校で3割を超え、中学校で6割程度、高等学校で7割程度となっていることが明らかになりました。

本校でも「メディアの利用時間」が平日で3時間以上や休日も4時間以上と長い時間メディアに触れている児童が多く、視力低下の傾向が見え始めている現状です。また「メディア機器を使ってよい時間の約束」や「家の約束」がないと答えた児童も多くいることも原因にあるかと思います。お子さん自身が「やめる!!」を決めるのは、難しいことです。是非、冬休みを機会にお子さんと相談してお家のルール作りをしてみてください。(※ゲーム機のswitchには「みまもりswitch」というアプリがあることを知っていますか。簡単に使用時間や夜に使える時間を設定することができます。携帯にもスクリーンタイムなど使用時間を管理する機能もあります。お子さんと相談して活用するのも一つの方法かもしれません。)