



ほけんだより

FEBRUARY 2026 **2**

北部小学校 保健室

なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬ふゆになって「なんだか眠ねむいなあ」と感じる日が増えていませんか？

日照時間にっしょうじかんが短くなる冬は、体内時計たいないどけいを整える働きが弱まりやすくなるためです。



……冬もしっかり寝るコツ……



朝あさに日ひの光ひかりを浴あびる



休日きゅうじつでも同おなじ時間じかんに起きる



日中にっちゅうに体からだを動うごかす

眠気ねむけを引き起ひこす「メラトニン」というホルモンは、日ひの光ひかりを十分じゅうぶんに浴あびることで分泌ぶんびつされます。カゼなどの感染症かんせんしょうを予防よぼうしたいこの季節きせつ、寝不足ねふそくでうっかり免疫力めんえきりょくを下げさげてしまわないよう、冬ふゆでもしっかり寝るコツねむに取り組とんでみてください。



朝、起きられない



夜早よるはやく布団ふとんに入はいったのに、朝あさ起きられない。これはただ朝あさが苦手にがてなのではなく、きりつせいちょうせつしょうがい「起立性調節障害」かもかもしれません。

夜早よるはやく布団ふとんに入はいったのに、朝あさ起きられない。これはただ朝あさが苦手にがてなのではなく、きりつせいちょうせつしょうがい「起立性調節障害」かもかもしれません。

はなまけているとは限らない

起立性調節障害とは？

立ちくらみやめまい、朝起きられず午前中調子が悪い、疲れやすい、頭痛など、

さまざまな症状を引き起こします。「なまけ」「仮病」ではなく「体の病気」です。軽症を含めると小学生の5%、中学生の10%がかかるともいわれます。

原因は？

要因が組み合わさって起こります。

- 水分不足
- 体質
- 遺伝
- 運動不足
- ストレス
- 自律神経の不調
- など

治療には長い時間が必要。気になる症状があればお医者さんへ。



「笑う」ことでいいことがたくさんあります！



2月5日は笑顔の日



免疫力が上がる

ストレスがやわらく



幸せを感じる

コミュニケーションがスムーズになる



冬休みの生活リズムカレンダー

のふりかえりより

きれいに色ぬりしてくれた人もいました



冬休み中に、生活リズムカレンダーにチャレンジしてくれたみなさんから、結果がたくさん届きました。チャレンジしたみなさん、届けてくれたみなさん、ありがとう！みなさんが書いたふりかえりや、おうちの方からのコメントをみると、早寝早起きやおうちの方のお手伝いなどを頑張っていたようすが、よく伝わってきました。印象的なものを、いくつかご紹介します。

【1年生】家のそうじのとき、へやのかたづけやぞうきんですみずみまできれいにしました。

おうちの方：ママが○日までお仕事だったので、弟とたくさん遊んでくれてとても助かりました。ありがとう。

【1年生】あかちゃんのおむつがえや、ないているときはだっこをしてなきやむのをいっしょうけんめいやりました。

おうちの方：いもうとの面倒も見てくれて、オムツがえも何回かかえてくれました。ありがとう。

【5年生】毎日朝ご飯を食べられた。家の人のお手伝いは、まあまあできた。

おうちの方：マイペースな子なので、冬休み中は早く寝かせるのが大変でした。どれをお手伝いしたのかわかりませんが、冬休み終わってもお手伝いはしてほしいです。

【6年生】生活リズムがぐずれずに、維持できてよかった。

おうちの方：毎日リズムを整えた生活ができました。起床後の歯みがきや、家事の手伝いも自分から進んでやってくれました。



【1年生】早ね、早おきを、まい日がんばった。

おうちの方：朝、起こさなくてもちゃんと自分で起きていました。3食食事もしっかりとれていたと思います。

【2年生】毎日5時におきた。朝ごはんは自分で作った。いつも8時にはねた。

おうちの方：寒くても早起きできてすごい！お手伝いもありがとう。今年も元気に過ごそうね☆

【5年生】お休みなのに早寝、早起きをするのはいやだったけど、ちゃんとできた。

家の人に言われた手伝いも、必ずひとつはできた。

おうちの方：平日は早起きができていました。冬休みの間、いつもよりお皿洗い、そうじをしてくれたので助かりました！ありがとう！！

【6年生】勉強をしっかりと、早めに起きた。

おうちの方：冬休み中も早起きができていました。おばあちゃんちで鶏ミンチカレーを作ってくれてありがとう。



冬の感染症に気を付けよう！！

1月下旬より市内でインフルエンザB型の流行がみられ、本校でも学級閉鎖を行ったクラスがありました。また、感染性胃腸炎の報告も数名いました。どちらも「手洗い」が感染対策の基本です。手洗いで上手になって、感染症を防ぎましょう！



インフルエンザ

症状 突然の高熱(39~40℃)・全身の痛み
頭痛・体がだるい・腰痛 など

潜伏期間 平均2日間(1~4日間)

出席停止期間 …発熱等の発症日を0日

とし、発症後5日間を経過かつ解熱したあと2日間を経過するまで。



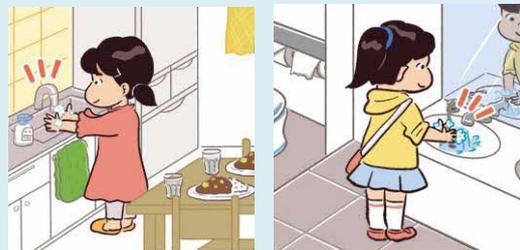
感染性胃腸炎

症状 嘔吐・下痢・腹痛・悪寒・発熱など

潜伏期間 12時間~3日程度

出席停止期間 …医師の指示に従う。

※ウイルスを含んだ嘔吐物や便からの感染が多いことから、食事前やトイレ後の手洗いが感染対策として大切です。



医療機関で「インフルエンザ」「感染性胃腸炎」と診断されたら、学校に連絡をお願いします。治癒後の登校日に「治癒報告書」をお渡ししますので、保護者の方がご記入いただき、ご提出ください。

子どもの手洗い習慣化作戦

ポイントは楽しく



感染症予防の基本である手洗い。冬は特に徹底したい時期ですが、子どもに習慣づけさせるのは難しいもの。そこで、おうちでも是非挑戦してみたいポイントがあります。

① 子ども目線の環境づくり

蛇口が高い位置にある場合は踏み台を置いてあげて、ハンドソープは子どもの手の届きやすい位置に。

② 一緒に手洗いをする

「わからない」ことにはなかなか積極的になれません。おうちの方や兄弟も一緒だとまねをして手洗いができます。

③ できたらほめる

大人にとっては当たり前でも、子どもにとっては挑戦です。たくさんほめて、成功体験にしてあげてください。

