

ほけんだより



れんだいじしょうがっこう ほけんしつ
蓮代寺小学校 保健室
れいわねんがつごう
令和8年2月号

たくさん雪が積もりましたね。寒い中でも元気に登校してくれて
うれしいです。引き続き、インフルエンザなどの感染症に負けずに、
元気にすごしましょう。そのためには、感染症予防の基本である
「てあらい」をしっかりと、きれいなハンカチを身につけ、ふく
ようにしましょう。また、せきエチケットも守りましょう！



めん えき りよく
免疫カアップ！

わら
笑うと、体に侵入したウイルス
や細菌をやっつけてくれるナチュ
ラルキラー細胞がパワーアップ！
風邪などにかかりにくくなります。



わら
笑って

からだ
体も心も
元気

ぶん も みんなも 幸せに！

わら
笑うと、脳から幸せホルモンが
分泌されてプラス思考に。笑って
いるあなたを見た周りの人もきっ
と笑顔になります♪



がっこうかんせんしょう しゅっせきていしきかん
学校感染症と出席停止期間



インフルエンザに
引き続き 注意！

■インフルエンザ 症状：高熱・関節や筋肉の痛みなどの全身症状 など

出席停止期間：発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで ※発症日を0日とする

※最低、発症した後、5日を経過するまではということです。それに加えて熱が下がった
日によって、出席停止期間が延長していくことがあります。
出席停止期間が過ぎても、体調がすぐれない場合は、登校を控えましょう。

※テトルや
お電話等で
連絡される
際には、
発症日がい
つなのかも
お知らせく
ださい。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	登校 OK	
発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校 OK	
発症	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校 OK

「**脳と体**を休める」すいみんの大切さを知ろう！



1月の身体計測では「すいみん」の大切さについてお話ししましたね。お話し
たことを少し紹介しますので、おうちの方とも読んでみてください。小学生の
すいみん時間は、**9～10時間**必要と言われますが、寝る時間が遅い人が多くなっています。
自分の寝る時間や環境、寝る前の過ごし方などはどうかな？家族で話し合ってみよう！

脳や体の疲れをとり、 心が穏やかになる！	病気にかかりにくくな る！抵抗力アップ！	おぼえたことを整理 し、記憶力アップ！	骨や筋肉が成長す る！

◆この部分は高学年にお話した内容です

**夜の9時～2時の
間に成長ホルモン
がたくさん出るよ**

**寝不足の人は
海馬(かいば)が、
小さい！**

私たちは、起きている間に覚えた知識や記憶を一時的に
海馬(かいば)に保管して、**ねている間に**大脳皮質(だい
のうひしつ)に移動させ、記憶の整理をします。つまり、
学力を高めるには「勉強する+寝ること」が大切です！

よくねむる ためには…				
	<p>ね まえ <u>寝る前にテレビやゲームな</u> どの強い光を見ない。寝る つよ ひかり み ね 1～2時間前にはやめる。 じかんまえ</p>	<p>ね 寝るときは、 へ や くら <u>部屋を暗く</u> する。</p>	<p>ぬるめ (40℃程度) のお風呂に入って、 リラックスする。 はい</p>	<p>にっちゅう からだ <u>日中に体を</u> よく動かす。 うご</p>