



# 保 健 だ よ り

# 2026

令和7年1月19日  
小松市立日末小学校  
保健室

3学期がはじまり、あっという間に1週間がたちました。けがをしたり体調を崩したりすることなく有意義な冬休みを過ごすことはできましたか？今月は、1月の身体測定時にみなさんにお伝えした保健指導の内容をまとめました。○にあてはまる言葉は何か考えてみましょう。○に当てはまる言葉はすべてひらがな もしくは すうじ です。すべて回答できた人は、保健室まで見せに来てね！

## 日本人が世界で一番○○が短い！？

3～6年生のみなさんは○にあてはまる言葉が何か分かったはずですよ。こたえは「すいみんじかん」です。日本人は赤ちゃんから大人まで世界的にみてすいみん時間が短いのです。メディアの長時間使用、働きすぎ、すいみん教育が少ないことなどが原因と考えられています。



## すいみんのこうか

★①○○○○○  
ホルモン の分泌

骨や筋肉の成長、けがの治りを早める、疲れがとれる

★②○○○○○○○○  
アップ！

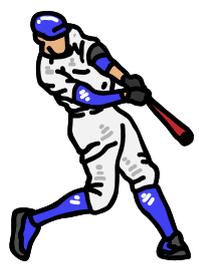
細菌やウイルスから体を守る力

病気にかかりにくい体になる

★③○○○の整理や  
④○○○のメンテナンス

しっかりねると心も健康でいられる

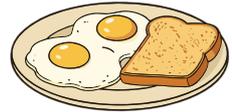
小学生に必要なすいみん時間の目安は ⑤○時間～12時間 です。つまり、6時半に毎日起きる人は、9時半には布団に入らないと十分なすいみん時間を確保できません。



大谷翔平選手がすいみんを大切にしているのは有名な話です。みなさんもすいみん習慣を見直してみませんか？

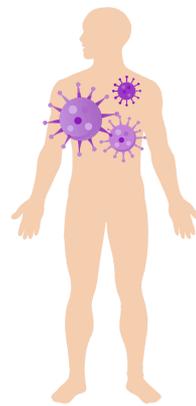
## ぐっすりねるためには？

朝日をあび、朝ご飯をたべて体内時計をリセット！  
昼間はたくさん体を動かそう！  
夜ご飯は腹を心がけて  
メディアから出る は眠りにくくなる



# 感染症を予防しよう！

体内に細菌やウイルスが入り、体内で増えていくことで引き起こされる病気を ⑧〇〇〇〇〇〇〇〇〇 といいます。



## 感染症には どうやってうつるの？

### ・せっしょく感染



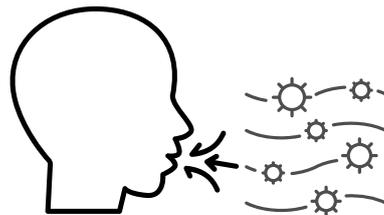
ウイルスのついたスイッチなどにふれた手で目や耳、口など粘膜を触ることでうつる

### ・ひまつ感染

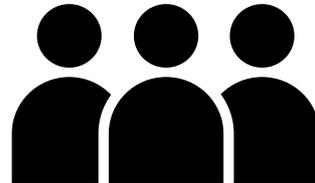


咳やくしゃみでとびちったひまつ(小さな水滴)をすいこむことでおこる

### ・くうき感染



咳やくしゃみでとびちったしぶきが、空気中をただよい吸い込むことでおこる



咳で飛沫は約 ⑨〇 m、くしゃみでは飛沫は約 ⑩〇 mとぶ。

## 感染症を予防するためには

### ①石けんを使ったてあらい

上手にてあらいするための6つのポーズ 覚えていませんか？  
おねがい、カメさん、さんかくの山、オオカミ、バイク、つかまえた！



### ②咳エチケット

咳をする時はマスクやハンカチで鼻と口をおおいましょう



### ③はやねはやおき

すいみがしっかりとれていると、かぜをひきにくくなります

