



No. 10  
H31年1月11日

㉒

「保護者の皆さまへ」お子さまと一緒に読んでください。  
新しい年がスタートしました。どんな1年にしようかと期待を込めた今の気持ちや新たな決意を大切にしながら、健康な年にしていきたいと思います。



㉓

### 探してみよう!

1月のほけんだよりにはメッセージがかけています。

①～⑫の文字を探して、並べてみよう!

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫  
□□□□□□□□□□□□

いよいよ風邪やインフルエンザが本格化してきます。

### 朝の健康チェックをしてください。

- のどの痛みはないか
- 平熱より熱が高くないか
- 咳をしていないか
- 腹痛や下痢、嘔吐はないか
- 関節痛や筋肉痛がないか
- 倦怠感（体のだるさ）がないか

※ 朝、登校前に平熱より体温が高い場合は、登校を見合わせ、念のため受診されることをおすすめします。

※ インフルエンザの潜伏期間は1～4日です。

### インフルエンザ情報

(1月10日現在)

- 宇都宮市内… 302人
- 豊郷地域学校園… 11人
- 海道小学校… 1人

※ 水痘1人 溶連菌1人

### 1月15日(火)～1月18日(金)は清潔週間です。

いつも清潔なハンカチを持つ習慣を身に付けさせたいと思います。ご家庭でも、毎朝「ハンカチ持った？」のお声かけをよろしくお願いします。



㉔

### 4コマまんが



㉕

## 大切な睡眠のおはなし

よんでみよう!

小学生は、毎日9時間～11時間寝ることが良いと言われています。

あなたは、毎日何時間寝ていますか?

少くとも寝る時間が遅くても大丈夫だと思いませんか?

ところが…睡眠不足(眠っている時間が短いこと)は体にとっても悪いのです。

睡眠不足の人はこのような状態になってしまいます。

- イライラしやすく、すぐにカッとなってしまう。
- やる気がなくなる。
- 自分なんて…とマイナス思考になってくる。

このようなことが思い当たる人は、睡眠不足が原因かもしれません。

また、寝ている間に今日勉強したことを記憶するという話を聞いたことがありますか? 深い眠りの時には、勉強したことなど頭の記憶を、浅い眠りの時には、運動の動きなど体の記憶をしてくれるそうです。

深い眠りと浅い眠りをとるためにも、十分な睡眠時間が必要なのです。



平日は、規則正しい生活をしていても、休みの日には夜ふかしをしている人はいませんか?

この生活も危険です!

土日の夜ふかしは、体内時計を30分以上ずらしてしまい、平日にそのリズムを元に戻すために早く寝ても、簡単には戻りません。

平日と休日の睡眠の差を少なくすることが大事なのです!

### さいごに

よく寝る人のほうが幸せになるということを知っていますか?

睡眠不足の人は、良いできごとよりも悪いできごとを2倍も多く記憶されてしまいます。

体と心の健康を保つために、最も大切なことは睡眠です!!

「寝る時間をもったいない」のではなく

寝ないことがもったいないのです!!



㉖

自分の睡眠を振り返ってみてください。

㉗

### なぜハンカチが必要なのか??

菌は濡れているところが大好きです。せっかきれいに手を洗っても、そのままにしておくと菌がどんどん付いてきてしまいます。きれいなハンカチで手をふいて、ばい菌をブロックしましょう!!



㉘

㉙

㉚

㉛

㉜