



2025年、新しい年を迎えました。今年の干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。みなさんの毎日の生活の中でも行われています。それは、**睡眠**です。

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、つぎの日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね！

ぐっすり眠って元気な1年！

おうちの人といっしょによんでね。



寒さに負けずに運動をしよう



外遊びについて

業間や昼休みなど、多くの児童の皆さんが校庭に出て遊んでいますが、元気に楽しくすごせるよう、次のことを守ってください。



“けが” 注意！！

多くの児童の皆さんが同時に校庭に出て遊ぶため、人とぶつかってのけががあります。

- ① 遊びに夢中で、まわりが見えなくなっている人がいます。まわりに注意して遊ぶようにしましょう。
- ② チャイムがなると急いで教室に入ろうとして、昇降口でぶつかってしまった人がいます。混み合うところでは走らないようにしましょう。気を付けて教室に入りましょう。
- ③ 誰かとぶつかってしまったら、お互い必ず声をかけましょう。けがをしていたら、2人で保健室まで来てくださいね。

“かんそう” 注意！！



空気が乾燥しているため、砂のホコリが校庭いっぱい舞っています。遊んだあと、体育の後なども、うがい・手洗いをしっかり行いましょう。また、水分補給も忘れずにね。



まだまだ感染症予防対策



【本校の感染症の状況】



冬休み明け、本校の感染症は落ち着きました。しかしながら、テレビやネットニュースなどでいろいろな感染症の情報が流れています。まだまだ安心はできない状況です。

**感染症予防の基本的な対策・・・「手洗い」「マスク」(咳エチケット)
「食事・睡眠などの規則正しい生活」などなど**



かぜ症状や感染症で消化器系の症状が出ることもあります。
保温・水分補給などを行いながら、しっかり休養しましょう。



お子さまが下痢になったときは

下痢は基本的には元気を取り戻すための反応の一つ。無理に止めようとするとう回復が遅くなることもあります。慌てず以下の点に注意して対応してください。



**脱水症状に
注意**

子どもは大人に比べ、体の水分の割合が多いです。こまめに水分補給をしましょう。

**おしりを
清潔に**

おしりかぶれの可能性も。こまめに洗って、拭くなど清潔に保ちましょう。

以下の症状には注意！

- ☒ 白っぽい便が出る
- ☒ 便に血が混じっている
- ☒ 水っぽい便が何度も出る

これらの場合は感染性胃腸炎の可能性もあります。

早めに医療機関を受診してください。

