

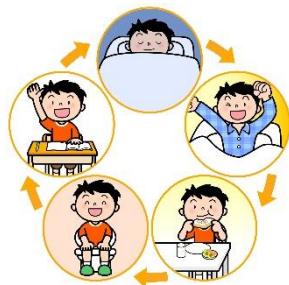
ほけんだより



令和8年1月号
宇都宮市立築瀬小学校

冬休みは毎日元気に過ごすことができましたか。寒くて乾燥する時期なので、風邪やインフルエンザに負けないように規則正しい生活をするようにしましょう。また、ウイルスを体の中に入れないように、石けんを使用して丁寧に手洗いすることを心がけましょう。

元気っ子生活習慣チェックを実施します



長期休みが終了しましたので、元気っ子生活習慣チェックを実施します。冬休みから学校に登校する日の生活習慣に切り替えていきましょう。前回の振り返りを参考に今回頑張りたいことを決めて生活できるとよいですね。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意！

冬になると、体内に入ったノロウイルスなどによる感染性胃腸炎にかかる人が増えます。ふだんよりも手洗いをしっかり行い、ウイルスが体内に入るのを防ぎましょう。

症状



腹痛・下痢



嘔吐・おうと(はく)



発熱や頭痛など

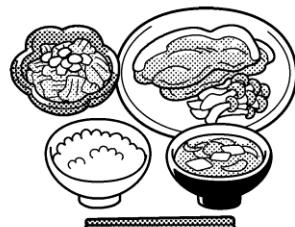
手洗いでしっかりと予防！



こんなときは必ず手を洗いましょう



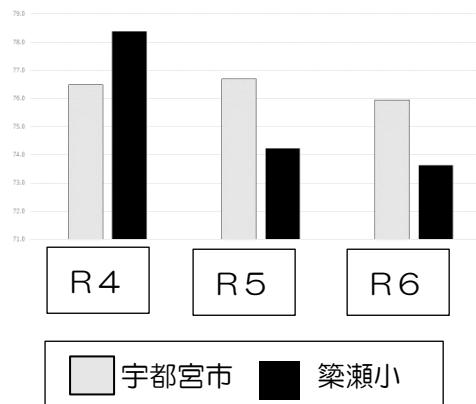
トイレに行った後



食事をする前

ほけんいいんかい 保健委員会による保健集会を行います

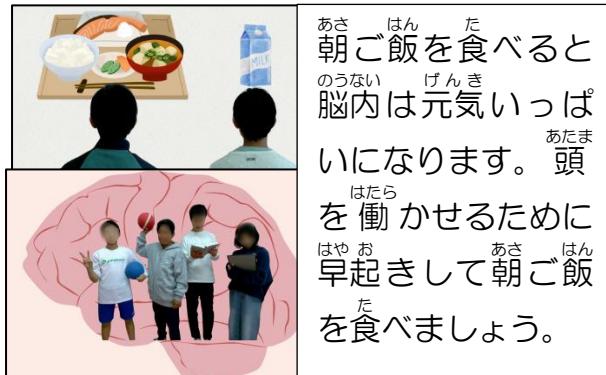
早寝早起きをこころがけていますか



学習内容定着度調査の「早寝早起きをこころがけていますか」という質問項目で、宇都宮市はこころがけていると答えた児童の割合がこの3年間同じくらいの値ですが、築瀬小では年々下がっていることが分かります。この表を見て、築瀬小のみんなが健康に気を付けて過ごしたいと思ってもらうためにどのような内容の集会がいいかアイデアを出し合いました。

決定した内容は、2人の双子が健康に気を付けた生活とそうでない生活をして、体にどんな変化があるかという内容です。健康に過ごすためのポイントを紹介します。

★健康に過ごすためのポイント



甘い飲み物を一気飲みすると血糖値を下げるために、ビタミンDが働いてインスリンというものを作り出します。ビタミンDは骨丈夫にするとても重要なビタミンの1つです。ビタミンDを体の成長に使うためにも甘い飲み物の一気飲みは避けましょう。



スマホなどを寝る前に使っていると、強い光の影響でメラトニンという睡眠に関わるホルモンの分泌が遅くなります。寝付いて1~2時間くらい経ってから成長ホルモンが出てくるので、寝る前は睡眠の質を高めるためにスマホなどの強い光を見ないようにしましょう。