

# 保健だより

令和7年12月号  
津幡町立萩野台小学校  
保健室

11月中 旬頃からインフルエンザの流行が拡大し、石川県内でインフルエンザ  
注意報、翌週には警報が出されました。その都度、感染症予防について、お話をしてい  
ますが、はぎのこのみなさんはしっかり自分の体調を整えることができているようで、  
今のところ大きな流行がみられません。このまま、残り1か月、元気に過ごせるように、  
1人1人が気を付けて過ごしましょう。

## じょうずな手洗いのしかた 知っているかな？



## 月冬こそ体を動かそう♪

寒い季節は、ついつい屋内にこもりがちになり、体を動かす機会が減ってしまいます。運動は、ストレスを発散したり、生活リズムを整えたり、体の成長をうながしたりする効果があります。冬こそ、意識して体を動かしましょう。

### 運動の主な効果

ストレスを発散できる

おながすいて食事がおいしく食べられる



つかれて夜はぐっすりねむれる



筋肉や骨がじょうぶになる



## 感染症対策の基本！！

寒くて水が冷たいですが、

ていねいに手を洗おう！

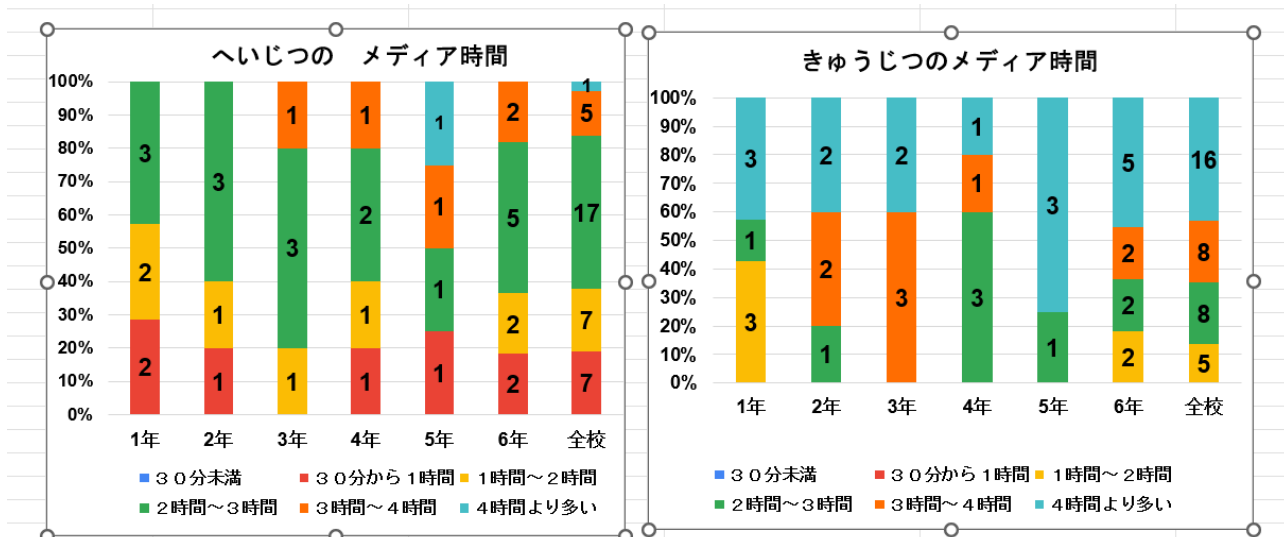
## のどのかんそうを防ごう！

ふだんからマスクやうがいをして、部屋の中では加湿器を使ったりぬれタオルを干したりして、のどのかんそうを防ぎましょう。

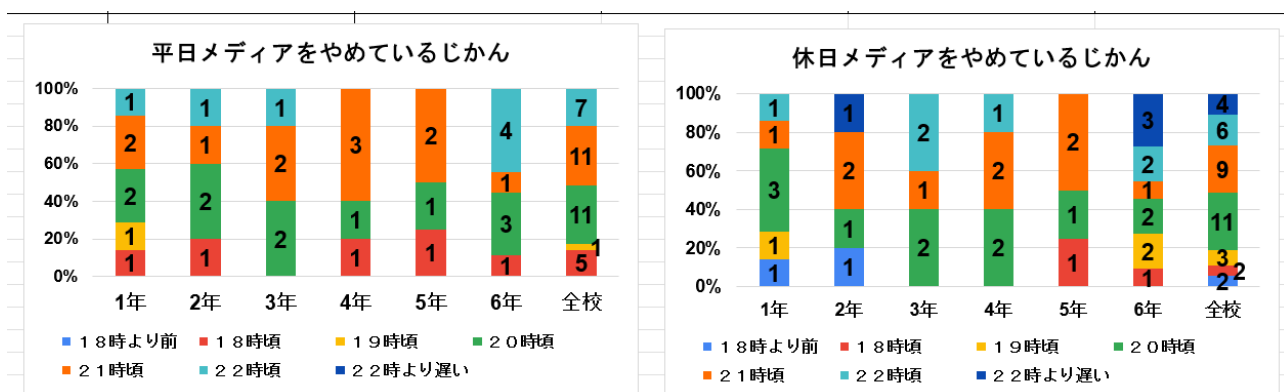
～保護者の皆様～

9月に生活習慣に関するアンケートを実施しました。ご協力ありがとうございました。おやつに関するアンケート結果はすこやか集会の中でお伝えしました。

メディアについての結果は下記の通りです。学校の方でも引き続き、メディアの長時間の利用による心身への影響を指導していきたいと思います。ご家庭でもお声かけをお願いします。



どの学年においても、休日になると、メディア利用時間が平日のメディア利用時間より増えています。平日は2時間以上利用している人の割合が62.2%であり、休日は2時間以上利用している人の割合が86.5%となっています。



平日、休日ともに目標の就寝時刻1時間前に眠れている人は28人、眠れていない人は9人となっています。4、5年生は平日、休日ともに目標の就寝時刻1時間前に眠れている人が多いです。低学年で22時頃までメディアを使っている人が数名おります。

**\*2学期のメディアコントロールチェック表について、後日、テトルで配信予定です。配信されたメールをご確認の上、ご家族で取り組んでいただけたらと思います。よろしくお願いいたします。**