



2025.11.11  
正院小学校

あさ ゆうがた 朝や夕方になると、はだ寒く感じる季節になりました。石川県ではいつもの年より1ヶ月早くインフルエンザの流行期に入り、11月5日にはインフルエンザ注意報が発令されています。この時期は気をつけているつもりでも、鼻水が出たり、のどが痛くなったりなど、体調をくずしやすくなります。衣服の調節や汗のしまつをして、冬に向けての健康管理を始めましょう。

## 11月のめあて:生活リズムをみなおそう

しょういんしょうがっこう 正院小学校では、10月に全学年で「早ね早おき朝ごはん」についての学級指導を行いました！



1・2年 ゲームにむちゅうになると



3年 バランスのよい朝ごはん



5年 すいみんのひみつ

全校で10時までにねる人 8人(80%)

※6月 生活リズムアンケート結果より

小学生に必要な睡眠時間

(9～10時間)をとれるようにするためには、

低学年は9時、中学年は9時半、高学年は10時にねれるようにしたいですね！



かぜやインフルエンザなどの病気に負けない抵抗力をつけたり、よりよく体を成長させるためには、早めにふとんに入ることが大切です。そのためには、先に宿題やつぎの日の準備をすませるなど、家に帰ってからのすごしかたを見直し、時間の使いかたを工夫してみるといいですね。

## ☆ 秋の夜長にご用心！



あき よる き おん  
秋の夜は気温

がちょうど良く、  
暗い時間も長く

なり、つい夜ふかししがち。動画  
などを見ていると「もうこんな時  
間！」ということもありますよね。

でも、成長期のみなさんにとって  
睡眠はとても大切。体の成長だけ  
でなく、心や脳を元気に保つため  
にも欠かせません。

## 睡眠不足

## がもたらす影響

すい みん ぶ そく あく えいきやう  
睡眠不足の悪影響

イライラ  
しやすくなる

しゅうちゅうりよく き おくりよく  
集中力や記憶力  
が下がる

ふ あん  
ストレスや不安を  
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライ  
トが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはや  
めるルールを作るのがおすすめ。代わり  
にストレッチや読書をするのも、気持ち  
よく眠るためのコツです。しっかり眠っ  
て、元気にすごしましょう！



## 感染症を寄せつけない

## 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行り  
やすい時期になりました。少しの心  
かけでかかりにくくできます。



なぜ・インフルエンザの予防は、①ウイルスを体に入れない②ウイルスに負けない体  
づくりの2つです。①は「手洗い、うがい」を行なうこと。②は「規則正しい生活をするこ  
と」が基本です。



## 11月の保健行事

10日(月)～11日(火) 体重測定

17日(月)～21日(金) 生活リズムアンケート