



# ほんとより11月

2025.11.6  
館野小学校  
保健室

秋が深まつくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。現在、館野小では、熱やのどの痛みといった症状で欠席する人が多いです。今週に入り、インフルエンザも入ってきました。上着など服装で調整しながら、手洗いも忘れずに、毎日を元気に過ごしましょう。



## 秋の夜長にご用心！

### 秋の夜は気温

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

イライラしやすくなる

### 睡眠不足の悪影響

集中力や記憶力が下がる

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でています。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。しっかり眠つて、元気にすごしましょう！



## 身体計測と視力検査が終わりました！

9月の身体計測の結果と10月の視力検査結果のお知らせ、成長曲線を配付いたしますので、おうちでご覧ください。(計2枚の用紙です。)

視力検査の結果、視力が「裸眼視力でB以下」または「矯正視力でC以下」のお子さんに眼科受診お勧めのお知らせ用紙を渡します。

4月の視力検査後に眼科を受診されて学校に受診結果のお知らせをくださった方にもお渡ししております。その方は今回もし受診されたようでしたら、その用紙を医療機関に持つて行ってください。よろしくお願ひします。