



2026.1.8

館野小学校
保健室

あけましておめでとうございます！冬休み、夜おそくまで起きていませんでしたか？
からだ あたま やす はや ね お
体や頭をしっかり休めるためには、「よる早く寝ること」がとっても大事！
つき ひ げん き す せい かつ ととの
ぐっすりねむると、次の日も元気に過ごせますよ。生活リズムを整えていきましょう！

せいかつ もど 生活リズムをヒリ戻そラ



たちのしょうがっこう もうい がっきゅうへいさ
11月に館野小学校ではインフルエンザが猛威をふるい、学級閉鎖をしたクラスも
いがい かんせんしょう さまざま かんせんよぼう きほん
ありましたね。インフルエンザ以外にも感染症は様々ありますが、感染予防の基本
おな は同じです。

からだ い からだ げんき
「ウイルスを体に入れないこと」&「体を元気にしておくこと」をしましょう。

風邪に負けないカラダをつくろう

からだ ま
免疫力チェック!

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

0~2個
普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

3~6個
免疫を保つための生活習慣が乱れてています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7~10個
生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善ていきましょう。

- ストレスを感じている
- 食欲がない
- あまり運動をしない
- 野菜をあまり食べない
- 体温が36.5度以下
- 寝不足が続いている
- 最近あまり笑っていない
- 風邪を引きやすい
- 入浴はシャワーのみ
- あまり外出したくない

12月途中に、高森がインフルエンザにかかり、ほけんしつが閉まっていて、ごめんなさい。元気になりました！今年もよろしくお願ひします！

10月、11月は2・4・6年生に目の健康についてと睡眠についての学習をあわせて1時限でしました。その内容を一部紹介します。

「目の健康」

★目（視覚）から得る情報は全体の83%！

⇒教室で、一人一人が耳（聴覚）を使って、絵を書いてみました。みんな難しいと話しており、目（視覚）で絵を見て絵をかく方が簡単だと話していました。

★『目を大切にしたい。』という声がたくさん聞かれました。

「すいみんについて」

すいみん（はやねはやおき）は継続することが大切です！
続けることはなかなか難しいですが、健康のために
続けていきましょう！



★2年生は9月の身体計測時のすいみんの話のクイズをしました！

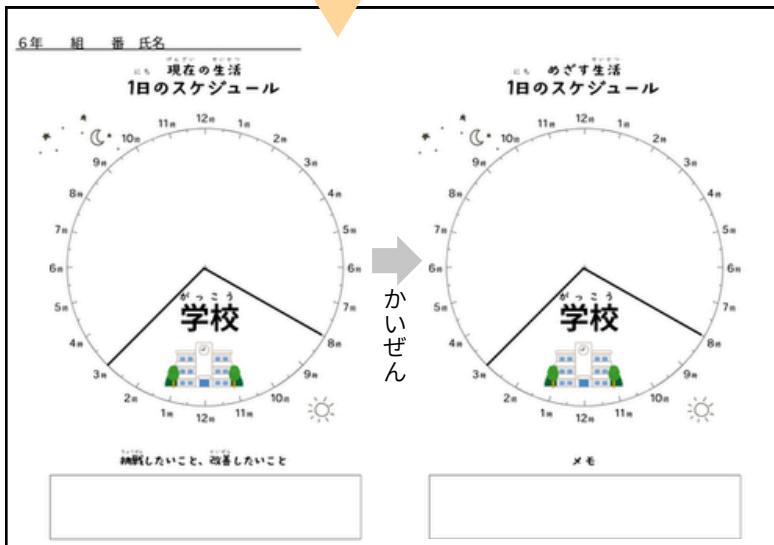
★4年生は寝る時の環境（寝室の環境）について一人一人調べ、オクリンクプラスでまとめ、クラス全体で共有しました！

6年生は中学校に向けて、今の生活を書き出してみて振り返り、一人一人が改善策を考え、目指す生活について考えました！

今からやること

テーマ 寝室の環境について
①温度(赤) ②湿度(青) ③布団(白)
④音(緑) ⑤光(黄)

- 一人一台クロムブックを用意します。
- オクリンクプラスを開きます。
- 一つテーマを選んで、スライドの色をかえます。
- 選んだテーマについて調べます。
- 1枚のスライドにまとめます。
- まとめ終わったら、送ります。終わった人は他の終わった人のスライドを見て、すいみんの環境について考えます。



1月14日（水）から3日間、
9月にも実施した
すいみん改善ウィークの取組を
行います。
生活リズムを整えていきま
しょう！！