



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か？  
体や頭をしっかりと休めるためには、「よる早く寝ること」がとっても大事！  
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！

## 生活リズムをとり戻そう



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、感染予防の基本は同じです。

「ウイルスを体に入れないこと」と「体を元気にしておくこと」をしましょう。

**免疫力チェック!**

まも守ってくれます。自分の免疫力が  
高いかチェックしてみましょう。

### 風邪に負けないカラダをつくろう

<p><b>規則正しい生活</b> 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。</p>	<p><input type="checkbox"/> ストレスを感じている</p> <p><input type="checkbox"/> あまり運動をしない</p> <p><input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下</p> <p><input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない</p> <p><input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ</p>	<p><input type="checkbox"/> 食欲がない</p> <p><input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない</p> <p><input type="checkbox"/> 寝不足が続いている</p> <p><input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい</p> <p><input type="checkbox"/> あまり外出したくない</p>
--	---	--

**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いでしょう！

**3~6個**

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。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していきましょう。

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ます、ごめんなさい。元気になりました！今年もよろしくお願いします！

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、絵をかいてみました。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！

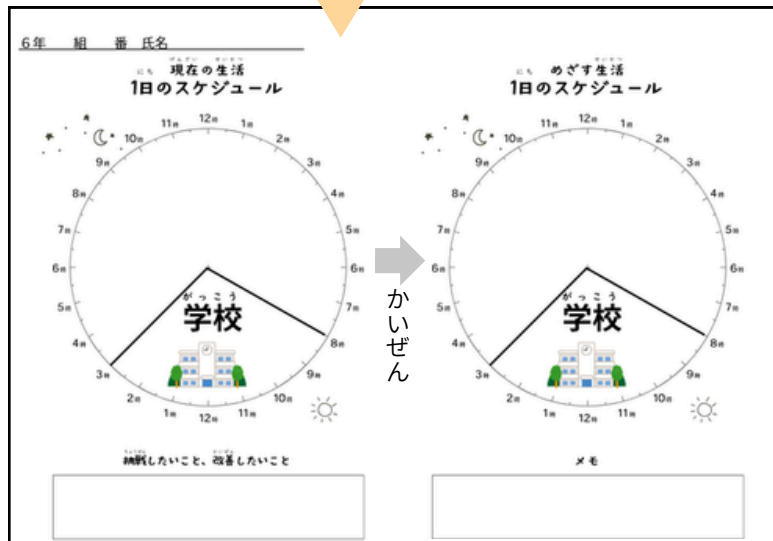
6年生は中学校に向けて、今の生活を書き出してみても振り返り、一人一人が改善策を考え、目指す生活について考えました！

### 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！！