

# げんキッズ



令和7年12月10日

燕市立燕北小学校

保健室 No.8



## ★ 感染症を予防しよう！

全國的にインフルエンザがはやっています。燕市でも学級開鎖になっている学校もあります。

学校に来る前に健康観察をして、自分の体調を確認しましょう。朝の時点で体調が悪かったら、

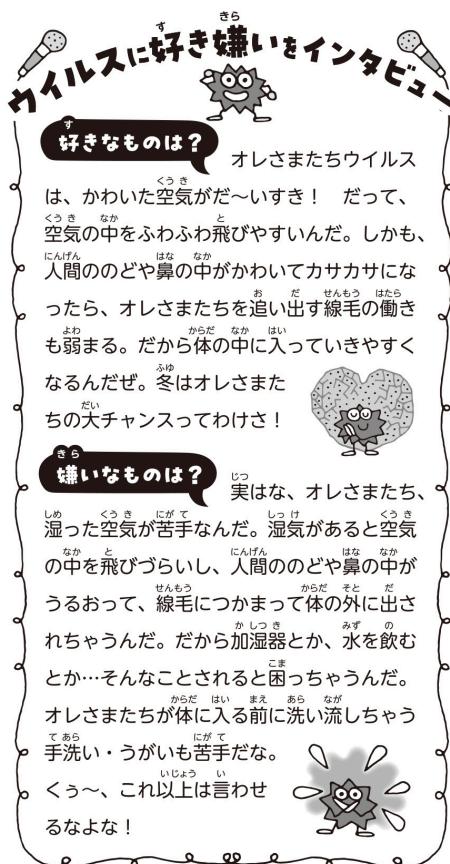
無理をして学校には来ずに、お家でゆっくり休みましょう。

うがい・手洗い

かんき  
換気

きてます  
インフル

マスク



### インフルエンザの症状

- 38度以上の発熱
- 関節の痛み
- 筋肉痛
- だるさ

- 頭痛
- 寒気
- 吐き気
- のどの痛みや鼻水が見られることもある

### 保護者の方へ

燕市では現在、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の登校許可証は不要です。

診断された場合は、受診日と出席停止期間を学校にお知らせください。その他の感染症は、登校許可証が必要になる場合もあります。登校許可証は、学校のホームページからダウンロードしていただくか、学校に取りに来ていただけますよう、お願ひいたします。ご不明点等ありましたら遠慮なくご連絡ください。

# ★みんなくチャレンジウィークにご協力 ありがとうございました

11月12日～11月18日の1週間、今年度2回目の「みんなくチャレンジウィーク」に取り組みました。前回よりも多くの子どもたちが、就寝時刻や起床時刻を意識して生活できたようです。習慣化に向けて、引き続きサポートをよろしくお願ひいたします。

～後期「みんなくチャレンジウィーク」の結果(7日のうち5日以上目標を達成できた児童)～  
(太字は前期よりも記録が伸びた箇所)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
就寝時刻を守れた	<b>84.6%</b>	<b>82.4%</b>	62.5%	50.0%	<b>77.3%</b>	68.0%
起床時刻を守れた	61.5%	<b>76.5%</b>	<b>75.0%</b>	<b>66.7%</b>	<b>68.2%</b>	64.0%
メディア時間 を守れた	69.2%	76.5%	66.7%	<b>66.7%</b>	81.8%	<b>92.0%</b>
お家のルール を守れた	<b>84.6%</b>	88.2%	79.2%	58.3%	<b>95.5%</b>	88.0%

→低学年で特に、就寝時刻を守れた子どもたちが多くいました。

冬休みに入っても、生活リズムを崩さずに、元気に過ごせると良いですね。

～児童の感想～

- ・自分で決めたルールを守るように頑張った。
- ・みんなくを頑張ると、朝余裕ができて良いことがたくさんあった。これからも頑張りたい。
- ・朝すっきり起きられるようになると、学校で眠くならない。
- ・早く寝て早く起きたら、ご飯が美味しく食べられるようになったし、「勉強やるぞ」という気持ちになって良かった。
- ・頑張ったことは、二度寝をしないこと。本を読むことが多かったので、目に良かったと思う。
- ・休日の早寝早起きができなかつたので、みんなくチャレンジウィークが終わっても頑張っていきたい。

