

# ほけんだより 2月

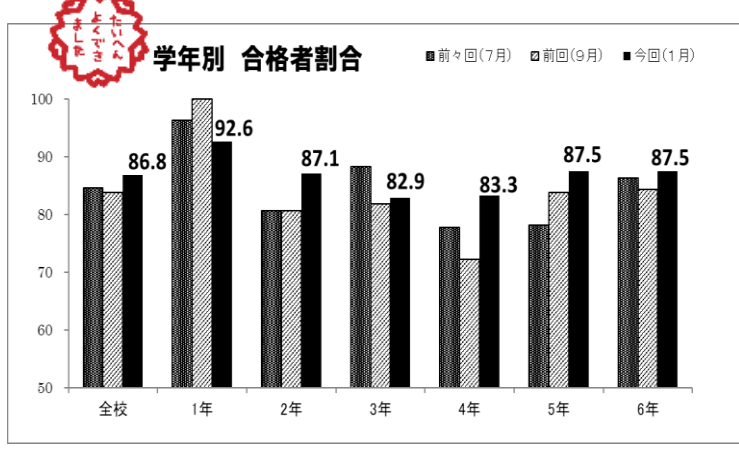
No.17 / 令和7年 2月12日 燕市立小池 小学校 保健室



がんばりました!

## 小池中学校区 生活リズムチェック週間の結果

1年間、一人ひとりが自分の生活リズムを見直し、もっと元気になるためにはどうしたらよいかを考えて取り組みました。



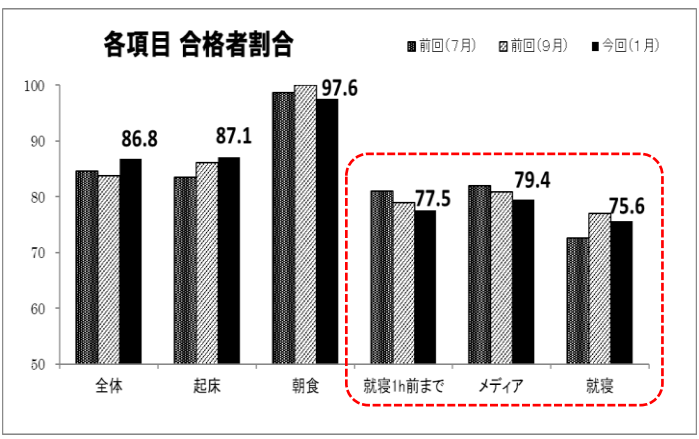
まず、全学年が「8割以上が合格」であることは、とても素晴らしいです!ほとんどの人が、良い生活リズムで過ごせたということです。

今の良いリズムを大切にして、次の学年に向けて、  
心と体の準備を整えましょう。

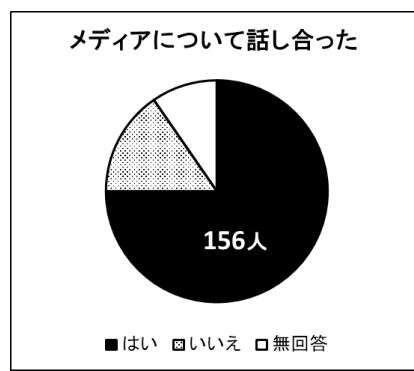


項目別にみると、「メディアに関する2項目」と「就寝(ねる時刻)」が、やや低いです。家<sub>にかえ</sub>ってからの時間<sub>じかん</sub>の使い方<sub>つかいかた</sub>を考え<sub>かんが</sub>ましょう。

学校では、この3つの中から「メディア2時間以内」と「寝る時刻を守る」の2つについて、もう一週間(1/27~1/31)チェックを続けました。チェック週間中よりも×は付きましたが、自分の力で取り組めた人が多かったようです。



参考にして、やってみませんか◎



### お家の方のコメント

#### メディアの代わりに、何してる?

- ・ 最近、iPadの使用をやめてから、家で工作したり、ぬいぐるみでごっこ遊びをしたり、とても良い環境になりました。(1年生)
- ・ メディアを見る時間を自ら少なくして、絵を書くなどしていたのはとても良かった。続けて欲しい!(3年生)
- ・ メディアの時間が増えてきていたので、時間を減らし、別のしゅみの時間に使おうと話しました。(5年生)



# ○ 心のつかれが出やすい時期です

2月は、いつもより疲れやすくなったり、ストレスがたまりやすくなったりする時期です。こんな時は、友だちや家族を思いやる行動を心がけてみましょう。みんながお互いに優しくすることで、家庭や学校の中が穏やかな居場所になります。

また、「つかれたなあ」と感じたときには、早めに寝て、心と体を休ませてあげましょう。

(たすけあって)



(声をかけあって)



やさしい生活を

おもいやり算で

(ひきうけて)



(いたわって)



## 保護者の方へ

### ○ マイコプラズマ感染症が出ています

1月半ばから、マイコプラズマ感染症にかかる子どもたちがいます。まだ数人で、流行には至っていませんが、潜伏期間（感染してから症状が出るまでの期間）が長いため、2月中は注意が必要です。



〈主な症状〉

咳、発熱、頭痛等のかぜ症状がゆっくり進行し、特に咳は徐々に激しくなる。

〈感染経路〉

飛沫感染  
接触感染

マスクで防ぐ！

手洗いで防ぐ！

しつこい咳は3～4週間続くこともある。重症になると、肺炎を引き起こす。

〈潜伏期間〉

主に2～3週間（1～4週間）

？ 出席停止にならないの？

インフルエンザ等と異なり、「診断されたら出席停止」とはならない感染症です。しかし、流行状況や症状等により出席停止を指示する場合がありますので、まずは、学校へお知らせください。

～お願い～

- ご家庭でも、手洗い・うがい、換気などの基本的な対策に努めてください。
- 毎朝、お子様の朝の体調をよく確認していただき、いつもと体調が異なる場合は無理して登校させず、早めに医療機関を受診してください。
- 鼻水や咳、のどの痛みがあるときは、必ず、登校前にマスクを着用させてください。

