

令和7年11月10日 新潟市立山潟小学校 保健室 No. 8

☆おうちの人と読みましょう

せいかつ ほ けんもくひょう ☆☆11月の保健目標☆☆ 生活のリズムを整えよう

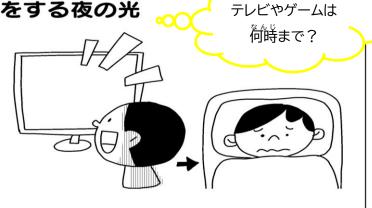
10月に入って後期が始まると急に寒くなりました。そのためか、かぜや体調不良で欠席する人 が増えています。

きょう 今日から「山潟マイプラン週間」が始まります。早寝早起きの規則正しい生活を心がけて、体 でいこうりょく たか でした かん しょう いしき の抵抗力を高めるような生活を意識してほしいです。自分で決めためあてを達成できるようにがん ばってください。

🍑 すいみんのじゃまをする夜の光

|夜暗くなると、脳からねむり にさそう物質 「メラトニン」が 出て、ねむくなります。

しかし、歳にテレビやゲーム などの強い光を見ると、メラト ニンの出る量が減って、歳にね むれなくなり、すいみん不覚に つながります。ねる前は強い光 を見ないようにしましょう。



かんせんしょう

にいがたし 新潟市がインフルエンザの流行期に入ったそうです。(新潟市感 染症 情 報第 43 週) ***がたしょう 山潟 小 では、インフルエンザの流 行はまだありませんが、マイコプラズマ感染症が出ています。 れた人が何名かいました。校内の様子を見ていると、咳が出ているのにマスクをしていない人 が気になります。これからの季節、自分でできる感染予防はしっかりやっていきましょう。







酸エチケット マスクを しよう!





