



令和7年11月10日

新潟市立山潟小学校

保健室 No. 8

☆うちのひとと読みましょう

☆☆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。

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、夜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、夜にねむれなくなり、すいみん不足につながります。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 感染症に気を付けよう



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)

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。

熱が下がらない、咳が続く等の症状で欠席が長引いたら、マイコプラズマ感染症と診断された人が何名かいました。校内の様子を見てみると、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。

1 手洗い・うがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

せき エチケット
せき 咳が出る時は
マスクを
しよう!