



令和7年12月3日  
練馬区立仲町小学校  
校長 熊木 崇

12月に入りました。今年はインフルエンザの流行が早くから始まり、本校や近隣校でも学級閉鎖が出ています。引き続き感染予防を行ってください。インフルエンザは乾燥した寒い環境で感染します。部屋の環境を整えることが予防につながります。また、朝から「だるい」「寒気がする」「食欲がない」など「いつもと違う様子」が見られたら、熱が上がる前の症状かもしれません。体温を測り、平熱であっても、無理をせずご家庭で様子を見てください。早めの対応が感染を防ぎます。

## 冬の部屋 の 環境を整えよう

かぜやインフルエンザなどの感染症を防ぎ、元気に過ごすために、次のことに注意しましょう。

- 換気をする  
(空気が流れるように、  
「2か所・2方向・対角」を  
意識して、窓やドアを開ける)
- 適度な湿度を保つ  
(加湿器を使う、  
ぬれたタオルを室内に干す)
- 眠るときは、部屋を暗くする



### 「アレルギー疾患問診票」の提出(1~5年・全員提出)

#### ○アレルギー疾患問診表

今年度はsigfyで「アレルギー疾患問診票」の回答をお願いいたします。

☆12月8日(月)配信 ☆回答締め切り 12月15日(月)

#### ○アレルギー対応が必要な場合

- ①「学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)」を提出してください。  
(アンケート提出以降、封筒に入れてお渡しします)
- ② 提出書類が揃いましたら、ご連絡ください。
- ③ 面談をいたします。(保護者・栄養教諭・養護教諭)  
(面談の日程は後ほど学校から連絡いたします。)

#### ○6年生

入学する中学校の入学説明会で配布・回収予定です。小学校では配布・回収しません。

※ご不明な点は、保健室の山縣までご連絡ください。TEL03-3932-5360

# 冬休みはデジタルデトックスにトライ!

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまいがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

## ●使う場所を

### 限定する

(例:リビングだけ使う、  
寝室では使わないなど)

## ●電源を切る時間帯を

### 具体的に決める

(特に就寝前の何時間かは  
切るようにするとよい)



ご家庭で、スマホやゲームのルールが決まっていますか。学習での使用もあると思いますが、せっかくの冬休み、デジタル機器と少し距離をおいて、ご家族との時間も大切にしてほしいと思います。

## 知っていますか？「攻めの休養」

最近、「休養学」に注目が集まっています。「休養学」とは、体の疲れをとり、翌日も元気に活動できるよう、しっかり「休む」ための研究です。

「休む」というと、睡眠をイメージするかもしれませんが「休むこと＝寝ること」だけではありません。「攻めの休養」といって、積極的に疲れをとるために、心と体をリフレッシュする方法があるのです。

たとえば、家族や友達との会話を楽しむ、「腹八分目」を心がけて食べすぎないようにする、鼻歌を歌う、好きなアイドルを想像してみる…など、自分が「楽しい」と感じることが「休む」ことにつながっているそうです。

最近「疲れている」と感じる人はぜひ試してみてください。



もうすぐ楽しみな冬休み。冬休みも元気に過ごせるように次のことに気をつけてください。

☆クリスマス・お正月、食べすぎに注意する。

☆おいしいものを食べた後も、歯磨きをする。

☆夜更かししないで、早めに寝るようにする。

☆運動やお家のお手伝いをするなど、体を動かす。

☆ゲームや動画の時間を決める。

3学期も元気に会いましょう！  
よいお年をお迎えください。