



令和7年11月28日
練馬区立光が丘夏の雲小学校
校長 宮林伸之
養護教諭 弦間紫乃

2025年も残り1か月となりました。あと少しで冬休みですね。2学期もたくさんの行事があり、あっという間の充実した2学期となりました。インフルエンザなどの感染症の流行もあり、これからも心配です。早寝早起き朝ごはんの生活リズムを整えることが、感染症に負けない体づくりにとっても大切です。学校がある日はもちろんのこと、お休みの日も続けることで、病気に負けない強い体づくりをしましょう。

すいみん

しっかり睡眠をとれていますか？

しょうがくせい すいみんじかん じかん
小学生の睡眠時間は9～10時間！

しょうがくせい すいみん じかん じかんひつよう い
小学生の睡眠は9時間から10時間 必要と言われています。

ねんれい こうがくねん じかん ね
年齢にもよりますが、高学年でも9時間寝てよいでしょう。

メディアツールなどの画面をみるのは寝る2時間前まで！



テレビやスマホ、ゲーム、パソコンを見たりなどで子供たちの周りにはメディアツールであふれています。ついつい夜更かししてしまっていないでしょうか？メディアツールを見るのは寝る2時間前からやめるようにしてみましょう。画面から出るブルーライトを浴びることは、寝る前にエスプレッソ(濃いコーヒー)を2杯飲むことと同じ効果があるといわれています。

にっちゅう うんどう よる ねむ
日中の運動で夜ぐっすり眠れるようにしましょう！

たくさん運動すれば、ほどよく疲れ、夜ぐっすりと眠ることができます。眠りには浅い睡眠と深い睡眠があり、深い睡眠をたくさんとると体がスッキリします。深い睡眠をとるためには、適度な運動が大切です。



★冬休みが始まります★

～保健室からのお知らせ～

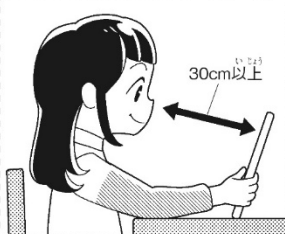
12月にアレルギー疾患の調査についてシグフィーにて問診を行います。全ての保護者様にご回答いただきますのでご確認いただき、期日までに回答をよろしくお願いいたします。

また、学校でアレルギー疾患について管理が必要な場合は、医療機関記入の学校管理指導表の提出が必要となります。こちらに合わせて、別途詳細をお伝えいたします。

タブレットやスマホの使い過ぎに気をつけよう

冬休みになり、タブレットやスマートフォンを使う時間が長くなり過ぎないようにしましょう。使うときは、次のようなことに気をつけましょう。

正しい姿勢で使いましょう。



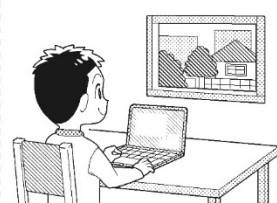
使う時間を決めましょう。



長時間、同じ姿勢を続けないようにしましょう。



使用中は、30分に1回、20秒以上遠くを見ましょう。



寝る前の1時間は使わないようにしましょう。



そのほか、学校や家で決められた約束を守って使いましょう。

