

えがおのたね



あけましておめでとうございます

新しい1年が始まりました。「今年は、〇〇をがんばりたいな!」「今年こそ〇〇ができるようになるぞ!」という目標をたてた人もいます。夢が大きくふくらむ1年の始まりですね。その夢をかなえるためには、まずは健康でいて、元気に毎日を過ごすことです。自身で健康な体をつくることを目指し、それを保っていきけるように努力をしていきましょう。

新年の始まり! 気持ちも新たにスイッチオン!

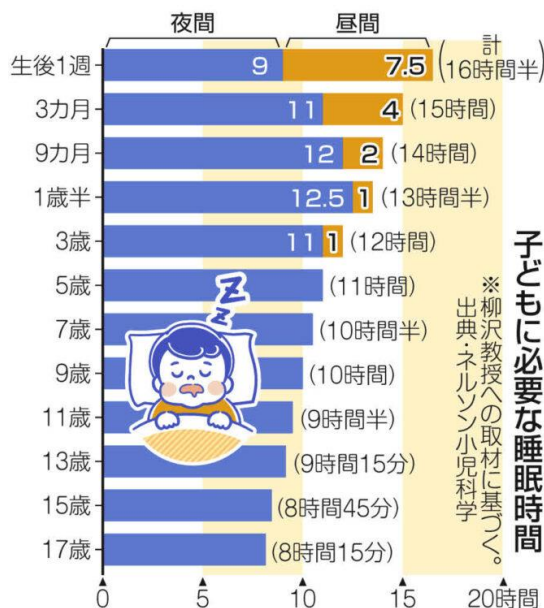
冬休みが終わり、3学期が始まりました。生活リズムは、元に戻っていますか。



小学生は何時間眠ればよいの?

メジャーリーグの大谷翔平選手は、睡眠をととても大切にしており、1日10時間以上眠ることを心がけているそうですが、小学生は、一体何時間眠ればよいのでしょうか。

睡眠を研究している筑波大学の柳沢正史教授によると、**小学1年生は10時間半、3年生で10時間、5年生で9時間半、中学1年生でも9時間15分は必要**であるそうです。



記憶の形成にかかわる脳の「海馬」という部分の大きさは、睡眠不足のこともほど小さくなるということが分かっています。

また、風邪をひきやすくなったり、過食気味になったりなど健康への影響も大きくなります。

とは言え、生活リズムを変えることはそう簡単にはいかないものです。まずは、左のグラフの睡眠時間から1時間ひいた時間(11歳なら9時間半-1時間=8時間半)眠るように頑張ってみましょう。





インフルエンザここに注意を！

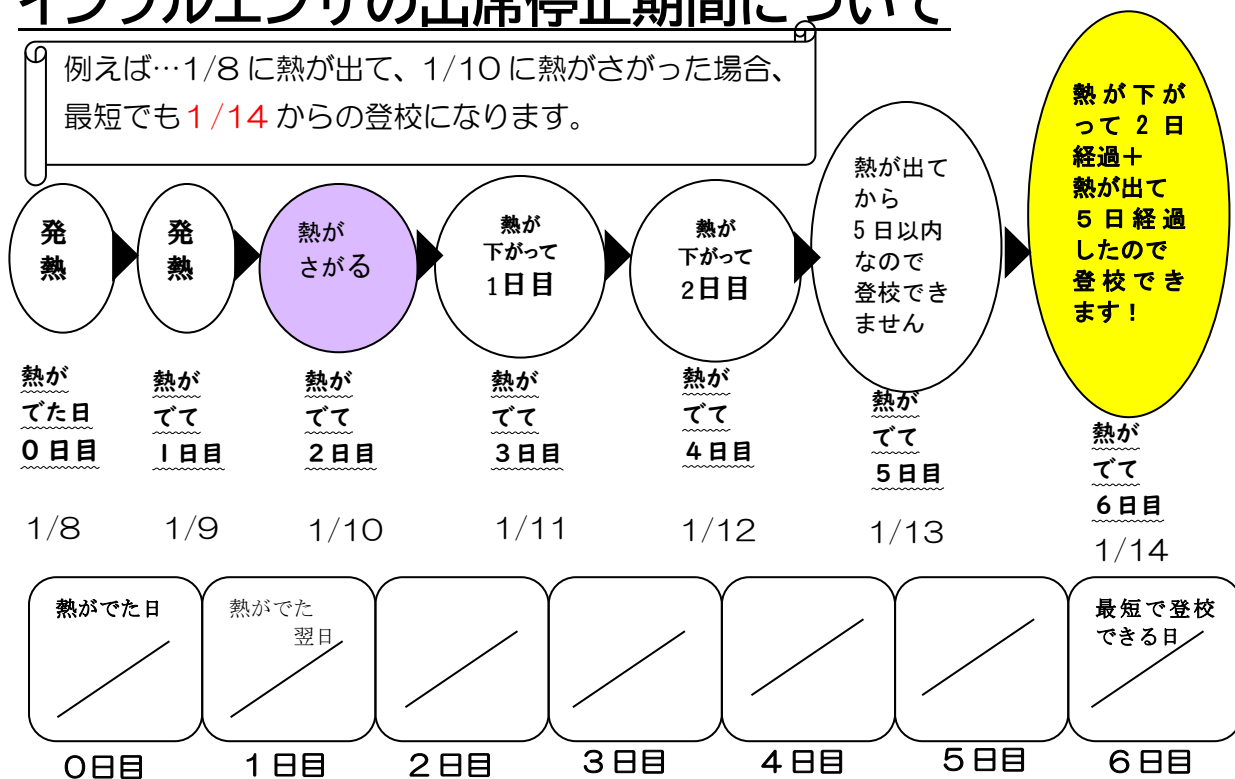


インフルエンザは、突然高い熱（38℃～40℃）が出て、咳や鼻水、くしゃみなどの症状のほかに、筋肉や関節など体が痛くなるなどの症状が見られます。



インフルエンザの出席停止期間について

例えば…1/8に熱が出て、1/10に熱がさがった場合、最短でも1/14からの登校になります。



インフルエンザの出席停止解除の基準は、**発症した後5日を経過**していること＋**熱が下がってから2日を経過**（熱が下がった日を0日目とカウント）するまでとなっています。罹患した場合は、上の表に当てはめて登校できる日を確認してください。

※新型コロナウイルス感染症の場合も、上の表に当てはめて数えることができますが、出席停止の解除の基準は、**発症から5日を経過**していること＋**症状が軽快してから1日を経過**するまでとなっています。

<身体計測について> おうちのかたと一緒に読んでください。

3学期の身体計測を以下の日程で行います。計測は、体育着で行います。忘れずに持ってきてください。また、当日は必ず身長計測のしやすい髪型で登校するようにしてください。（ポニーテールや、頭上でのおだんごヘアなどはしてこない）

計測日程

・1/15(水)5, 6年 ・1/16(木)3, 4年 ・1/17(金)1, 2年



★計測終了後、1月の身長・体重の記録を記入した「健康カード」をご家庭にお返しします。保護者印欄(1月の記録が書かれている下の欄)に押印またはサインをして、翌日、お子さんに持たせて担任に提出してください。6年生は最後の計測結果なので、そのままご自宅で保管してください。

重要 保護者の方へ

食物アレルギー対応調査書について

1月10日(金)に1～5年生の全児童に令和7年度用の「食物アレルギー対応調査書」(B4版)を配布します。

この「食物アレルギー対応調査書」は1年に1回必ず、全てのお子さんについてご提出いただくものです。配布したプリントの右半分が提出用の「食物アレルギー対応調査書(回答)」になっていますので、食物アレルギーの有無をご記入ください。アレルギーの無いおさんは、問1の「いいえ」に○印をつけてご提出ください。



**1月17日(金)までに
全員提出です！**

<食物アレルギーがあるお子さんについて>

食物アレルギーがあるお子さんについては、はいに○印をつけ、それ以降の問2～問6までの問いについて詳しくご記入ください。学校給食での除去食対応を希望される方は、問5の「はい」に○印をつけてご提出ください。

この「食物アレルギー対応調査書」を提出し、除去食希望・給食以外での学校での対応希望(食物、食材を扱う授業、宿泊を伴う校外学習での対応)の申請が確認されましたら、「学校生活管理指導表」をお渡しします。かかりつけ医で「学校生活管理指導表」を記入してもらい(文書料がかかることがあります)学校へ提出していただきます。その後、それらの書類をもとに保護者の方と面談をして、除去食対応の内容を決定します。

面談は、2月下旬から3月上旬を予定しておりますので、次年度の除去食を希望される方は、早めにかかりつけ医への受診予約等の準備をお願いします。

自己除去のお子さんについて

自己除去（自分でアレルゲンとなる食品を取り除いて食べることができる）のお子さんにつきましては、「学校生活管理指導票」の提出および面談の必要はありません。食物アレルギーの内容について、今回配布の「食物アレルギー対応調査書」に詳しくご記入ください。

ご不明な点やご相談がありましたら、養護教諭 島田または栄養士 小俣までご連絡ください。



しんねん けんこ うえお 新年の健康あいうえお



こころも 元気な 1年に

としの始めに 健康目標！

し せいが良いと 疲れにくいよ

も ちのように 粘り強く！

よ ぶかしは カゼのもと

ろ つかを 走ると あぶないよ！

しん じる心を 大切に☆

く わずがらいは 損ですよ

ね がいごと 叶うといいね 2025

新年の健康カルタと健康おみくじを
保健室前掲示板に掲示しています。



保護者の方へ

新年あけましておめでとうございます。3学期は、感染性胃腸炎やインフルエンザが流行のピークを迎える時期と重なり、お迎え（早退）のご連絡を差し上げることが多くなります。

朝、お子さんの具合が悪い場合は、無理をせずにおうちで休養し、病院を受診するようにお願いします。

また、この「えがおのたね」の2ページ目でお知らせしている通り、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症では、発熱した日を「0日目」と数え、そこから最短で出席停止解除となる日が決まります。（出席停止の解除となる基準は2ページ目を参照ください。）

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断され、学校に欠席連絡をしていただく際は、熱が出た日（発症日）をお知らせいただくとありがたいです。また、まなびポケットでの欠席連絡の際は、必ず欠席理由を入力してください。

本年も保護者の皆様には、お子さんの健康観察・健康管理、早退時のお迎えなど様々な面でご協力をいただきますが、どうぞよろしくお願い申し上げます。