



令和7年1月号 流山市立長崎小学校保健室

2025年
巳年
ぐつすり眠
てて元気な1年
を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮することから「復活と再生」を表すとされています。

「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行なっています。それが睡眠。

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ(再生)、次の日にまたたくさん活動できる(復活)ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



「復活と再生」というと大げさなイメージ

がありますが、みなさんの毎日の中でも行

なっています。それが睡眠。

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ

ポケットハンド

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



だはおあたまを出せず、歯が折れたり、頭をぶつけたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれません。人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。



マスク・うがい・石けんを使って、ていねいな手洗いを忘れずに。



インフルエンザにかかるて、一番早く登校できる場合

熱がでた後5日たっているかつ熱が下がった後2日たっていること

発症 1日め 2日め 3日め 4日め 5日め 6日め
△△△△△△OK!



インフルエンザにかかるたら、決められた期間、学校に来ることはできません。(欠席になりません。)ゆっくり休んで、しっかり治しましょう。

おうちの方へ

一年で一番寒さが厳しい季節となりました。昨年末から全国で流行しているインフルエンザは、統計を取り始めて過去最多の患者数となりました。中国で流行っている「ヒトメタニユーモウイルス」の感染拡大も心配され、まだまだ油断ができません。

引き続き、ご家庭での朝の健康観察、手洗い・うがいの励行、加湿、換気等、感染症予防のご協力をよろしくお願いいたします。

