



流山市立  
流山北小学校  
NO. 8  
R6. 12. 12

12月になり、市内でもインフルエンザが流行ってきました。北小

では、毎日、教室の窓を定期的<sup>きぎうてき</sup>に開け、換気<sup>かんき</sup>をして、加湿<sup>かじつ</sup>にも気を配<sup>くば</sup>り、環境<sup>かんきやう</sup>を整<sup>ととの</sup>えているので、今のところ大きな感染<sup>おんかん</sup>の広がりはありません。

これからも、手洗<sup>てあら</sup>いをしっかり行い、早寝早起<sup>はやおき</sup>きを心がけ元気に

冬休<sup>ふゆやす</sup>みをむかえられるといいですね。

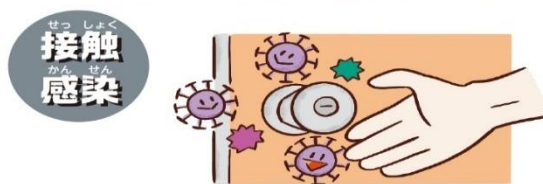


## ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

## 保護者の皆様へ

目の健康のために、参考にしていただきたい内容を書かせていただきましたので、ぜひお子さんと一緒に読んでください。

## 子どもの目を守るために！

文部科学省の学校保健統計調査によると、日本における裸眼視力1.0未満の子どもの割合が40年前に比べて増加傾向にあります。

特に近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきています。ゲームやスマホを見る時の注意点を家族で確認しておきましょう。

### 【デジタル画面を見る時や近視の予防ポイント！】

- ★画面から30cm以上、目をはなす
- ★30分に1回、20秒遠くを見る
- ★目がかかわないように時々まばたきをする
- ★外で体を動かす(日かげでもよい)
- ★寝る1時間前からは画面を見ない



## 保護者の皆様へ

2学期は、大掃除でトイレ清掃もお手伝いいただけるとのことに感謝申し上げます。また運動会をはじめ、修学旅行や校外学習など様々な行事がありましたが、無事に終えることができました。保護者の皆様のご理解とご協力なくして出来ることではありませんので、今後ともよろしくお願いいたします。

あわせて、子ども達の健康のためにも、歯や視力、耳や鼻の治療勧告のお手紙がお手元にある方は、早めの受診と報告書の提出をお願いします。ご多用とは存じますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

2枚目のほけんだよりに、あみだくじクイズを載せたので、挑戦してみてくださいね！



# よく眠れるのは誰？

ぐっすり寝るための  
秘密を解き明かせ

冬休み、次のような生活をしている6人のうち、  
3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰かわかるかな？  
考えてから線をたどってね。

Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	Eさん	Fさん
<p>やすみの日も毎日 同じ時間に起きる</p>	<p>朝はカーテンを開けず、 昼までごろごろする</p>	<p>毎日朝ごはんを しっかり食べている</p>	<p>40℃位のぬるめのお湯につかる</p>	<p>寝る1時間前に 甘いものを食べる</p>	<p>寝る直前まで、 スマホやゲームをする</p>
<p>ぐっすり眠れているよ！</p> <p>体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目が覚めてしまうので注意。</p>	<p>ぐっすり眠れているよ！</p> <p>毎日同じ時間に起きると生活リズムが整って眠りやすくなるよ。</p>	<p>しっかり寝れていないよ</p> <p>朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。</p>	<p>しっかり寝れていないよ</p> <p>スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。</p>	<p>ぐっすり眠れているよ！</p> <p>朝ごはんを食べると、体中におきたことが伝わって活動的になるよ。</p>	<p>しっかり寝れていないよ</p> <p>寝る直前に食事をすると、寝ている間も体は働き続けることに。寝る3時間前までにごはんを食べよう。</p>

ぐっすり寝るための秘密はわかったかな？ よく眠れていない人は試してみてね。