

1月

ほけんだよい

令和8年
1月8日

あ
明けましておめでとうございます。今年もみなさんが
げんき 元気にすごせる一年になるよう願っています。

がつ
12月のなかからはインフルエンザの流行りが落ち着
きました。ですが、新型コロナウイルス感染症や水ぼうそ
うなど様々な感染症の報告があります。これ以上感染症
にかかるないよう、しっかり手洗いうがい、そしてせきエ
チケットを心がけ予防しましょう！

いちかわしりつおおがわしょうがっこく ほけんしつ
市川市立大柏小学校 保健室
おうちの人と読んでね



がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標

きょうしつ くうき
教室の空気をきれいにしよう

やす じかん なまき 休み時間は換気をしよう！



かんき 換気のすごいところ！

①きれいな空気で頭がスッキリ！

新鮮な空気をすることで集中力もアップ！

②感染症の予防になるよ！

エアコンで乾燥した空気は、ほこりやばい菌が
いっぱい！換気をして部屋から追い出そう！

さむ 寒くとも、換気をすることはとても大切です！

やす じかん かんき
休み時間は換気をしましょう！



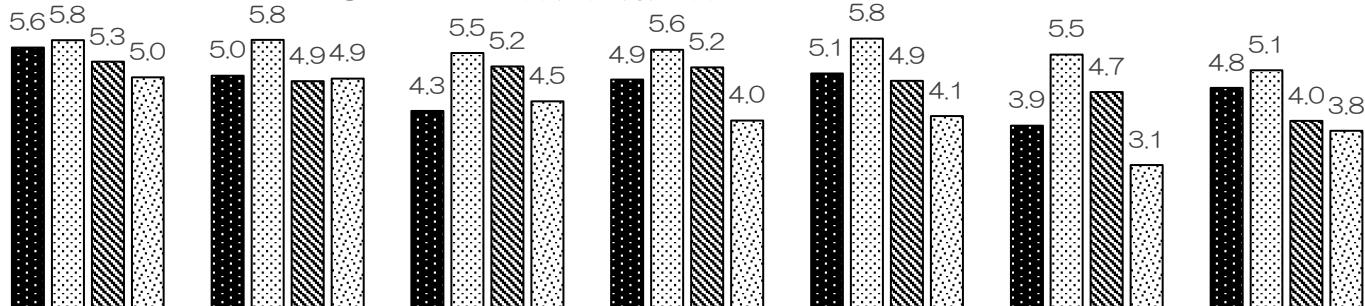
まど 窓だけではなく、教室の出入り口も
あけて、空気の出口をつくろう！

けんこう生活チェックカード(ライフスタイル調査)結果

令和7年6月に実施した「生活習慣の実態」をお知らせします。今回の調査は、①睡眠 ②食事 ③運動 ④メディアの4項目、できた日は○1点とし、7日間の合計を得点化し平均値としました。

ライフスタイル調査結果(7日間「できた」日数)

- ①睡眠: 9時30分までに(4年生以上10時00分までに)就寝
- ②食事: 朝食習慣
- ③運動: 外遊び習慣
- ④メディア: 2時間未満の視聴時間



睡眠とメディア使用時間の達成日数が、高学年になると下がっていく点が課題ですね。

保護者の皆様にはお忙しい中「けんこう生活チェックカード」へご協力ありがとうございました。

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

厚生労働省 令和6年2月発表

【必要な睡眠時間】

※年齢によって違います！

★ 小学生 9~12時間

☆ 中学・高校生 8~10時間

* (大人6~8時間)

睡眠調査や研究に基づき、心と体の回復・成長に

必要な時間を出した、多くの国で使われている基準です。

大柏小では朝6時30分に起きる人が多いです。この時刻から考えると、少なくとも9時間以上寝るには夜9時30分にはぐっすり眠っていることが望ましいです。この時刻に眠れるよう、早めに布団に入りましょう！



1月19日(月)~25日(日)まで、けんこう生活チェックカード週間です！ ★提出 26日(月)

学校保健委員会の開催

12月23日(火)の終業式にて保健委員会が発表を

行いました。けんこう生活チェックカードの結果からゲームや

スマホ、テレビなどのメディアを見すぎている人が多いことを
知り、健康被害や改善方法を調べてくれました。

メディアを使用しすぎると、「目」「睡眠」「心」に深刻な被害
が起きます。おうちでルールを作り、メディアを使いすぎない
よう工夫して生活しましょう！

学校保健委員会とは…

学校における健康課題や大柏小のみなさんが元気にすごすためにはどうしたらよいか、健康づくりの推進について話し合います。

