

1月

# ほけんだより

令和8年

1月8日

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

いちかわしりつ おおがしわしょうがっこう 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

1 2月のなかばからはインフルエンザの流行が落ち着  
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  
にかからないよう、しっかり手洗いというがい、そしてせきエ  
チケットを心がけ予防しましょう！



1月の保健目標

教室の空気をきれいにしよう

## 休み時間は換気をしよう！



## 換気のすごいところ！

①きれいな空気で頭がスッキリ！

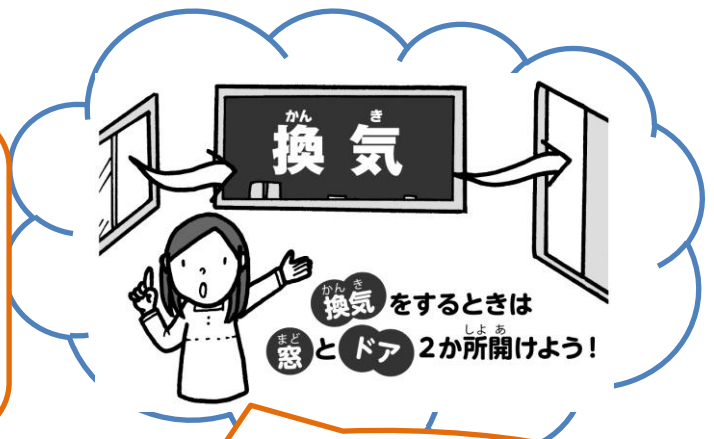
新鮮な空気をすることで集中力もアップ！

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！

寒くても、換気をすることはとても大切です！

休み時間は換気をしましょう！



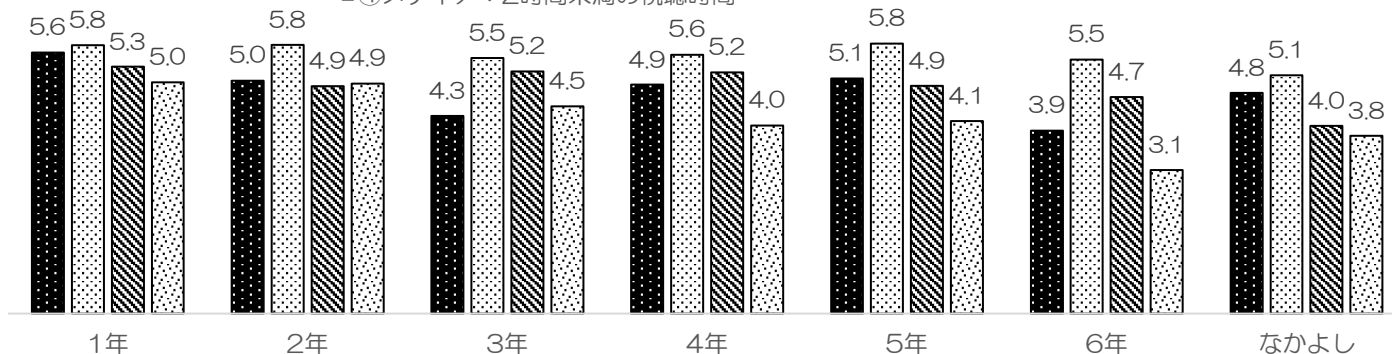
窓だけではなく、教室の出入り口も  
開けて、空気の出口をつくろう！

# 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 こどもにおける年齢別の推奨睡眠時間 (厚生労働省作成)

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に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過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。

