



南砺市立城端小学校  
令和8年1月7日  
No.11

2026年が始まりました。どのような冬休みでしたか。家族で出かけたり、親戚で集まったりして、楽しく過ごせましたか。一方で、生活習慣が不規則になることもあったかと思います。生活リズムが乱れたままだと、抵抗力が低下して様々な感染症にかかりやすくなってしまいます。生活リズムを整えるとともに、感染予防についての対策をお願いします。



## 引き続き、感染症対策をお願いします

2学期末はインフルエンザA型が流行し、本校でも学級閉鎖を行うことになりましたが、ご理解とご協力をいただきありがとうございました。今後は、インフルエンザB型や感染性胃腸炎が流行するおそれがあります。改めて、感染症対策を徹底しましょう。

- 石けんで、手洗いをしよう
- マスクをしよう
- 空気の入れ換えをしよう
- 湿度の管理をしよう
- 睡眠をとろう
- 朝、体温を測ろう
- 体調が悪い場合は、無理せず休養しましょう。

・食事の前  
・トイレの後  
・外から入ってきたとき  
など

・湿度50%以上を目安にしましょう。

小学生は、9時間以上の睡眠時間を確保することが推奨されています。

## 学校保健委員会

12月11日（木）に、学校保健委員会を開催しました。学校三師の先生方4名とPTAの代表3名をお迎えし、本校の健康課題について話し合いました。



### 【PTAの方から】

- PTA教養・衛生委員会では、給食体験会やカラーテストを実施しました。給食体験会では、野菜を食べていたり、おかわりしていたりと、家庭とは違う様子が見られたという驚きの感想も多く、学校給食の役割や大切さを知っていただく機会となりました。

### 【学校医の先生方から】

- 歯科健診の際に、よく磨けている子とそうでない子の差が見られました。10歳頃までは、保護者の方による仕上げ磨きや、治療のお知らせを受け取った際の早めの受診を心がけていただけると安心です。
- 動画視聴やゲームを長時間続ける生活は、前頭葉の発達に影響を与える可能性があります。その結果、相手の気持ちを考えることが難しくなったり、感情のコントロールが苦手になったりすることが心配されています。また、スマートフォンのゲームを3時間以上すると、その前にどれだけ勉強していても、学習内容が脳に定着しにくくなることも分かっています。
- 繰り返し声をかけることが、自己管理能力の育成につながります。ご家庭でも、ゲームに熱中しているときに声をかけて気をそらせるなど、日常的な関わりが効果的です。
- 市販薬を大量に飲む「オーバードーズ」をする若者が増えています。つらい気持ちを一人で抱えます、信頼できる大人や友達に相談できる力は、命を守ることにつながります。学童期は、自己肯定感を高めやすい大切な時期です。これからも、ご家庭での温かな声かけや会話を大切にしていただければと思います。



## 楽しいスキー学習にするために

前日まで

- 早く寝ましょう。（睡眠不足はけがのもと）
- 手、足の爪を切りましょう。
- スキー用具の準備と点検をしましょう。（手袋、ゴーグル、帽子を忘れない）

当日

- 朝ごはんをしっかり食べましょう。

終了後

- 朝、家で排便を済ませておきましょう。
- 体調が悪い時は無理をせず、休養しましょう。
- 汗をかいたらタオルで体をしっかり拭きましょう。
- 温かいおふろに入り、早めに寝て、疲れをとりましょう。

1月16日（金）2・3・5年  
28日（水）1・4・6年

