

ほけんだより



令和7年10月24日
柏崎市立鯨波小学校

気温が低くなり、寒い季節になってきました。風邪の流行る季節でもあるので手洗いうがいをしっかりと行い、体調管理をしましょう。

第2回元気アップ週間（11月11日～11月17日）が始まります

今年度、2回目となる元気アップ週間が始まります。自分の生活習慣を振り返り、よりよい生活リズムを身に付けられるように取り組みます。第2回のカードと一緒に第1回のカードを持ち帰ります。前回もう少しだったところをめあてに設定します。お子さんと一緒に取り組んでいただき、毎日確認しながら声掛けや励ましなど、ご協力をよろしくお願いします。

～三中校区の共通目標～

*望ましい起床時刻 午前6時30分まで

*望ましい就寝時刻 低学年:午後9時まで 中学年:午後9時30分まで 高学年:午後10時まで

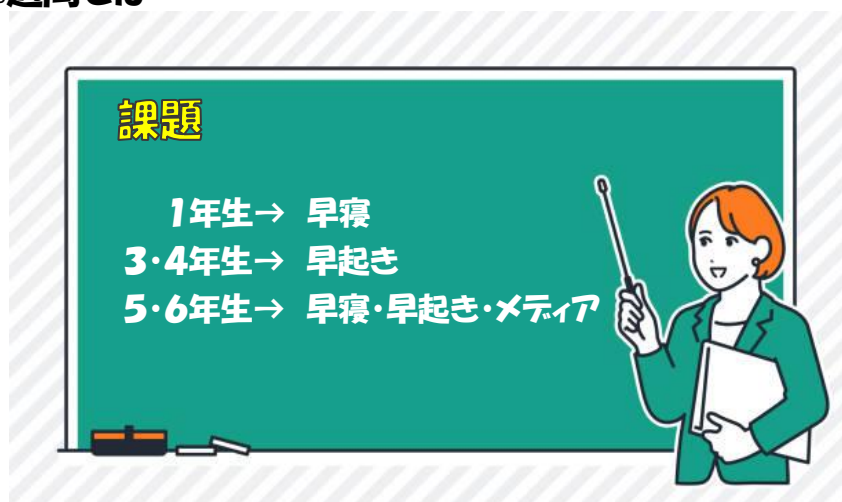
*望ましいメディア時間 2時間以内

＜取組のながれ＞

- ① 目標確認：お家の方と担任の先生に目標を確認していただき、サインをもらいます。
- ② 元気アップ週間：11月11日（火）～11月17日（月）
- ③ 振り返り：11月21日（金）までに：振り返りを記入し、学校に提出をお願いします。

保護者の皆様から一言コメントの記入をお願いします。

6月の元気アップ週間では



どの学年も睡眠が適切に取れていないようでした。

11月の元気アップ週間では、睡眠が適切に取れるよう、どの学年も早寝早起きを意識した生活となるようご配慮ください。習い事などで遅くなってしまう日も、夜ごはんやお風呂の時間などをお子さんと見直し、工夫して生活できるようサポートをお願いします。

☆ 秋の夜長にご用心！



あき よる きおん
秋の夜は気温

がちようど良く、
暗い時間も長く

なり、つい夜ふかししがち。動画
などを見ていると「もうこんな時
間！」ということもありますよね。

でも、成長期のみなさんにとって
睡眠はとても大切。体の成長だけ
でなく、心や脳を元気に保つため
にも欠かせません。

睡眠不足がもたらす影響

すい みん ぶ そく あく えいきょう
睡眠不足の悪影響

イライラ
しやすくなる

しゅうちゅうりよく き おくりよく
集中力や記憶力
さが下がる

ふ あん
ストレスや不安を
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライ
トが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはや
めるルールを作るのがおすすめ。代わり
にストレッチや読書をするのも、気持ち
よく眠るためのコツです。しっかり眠っ
て、元気にすごしましょう！



出典元：日本学校保健研修社 健 11月号

保護者の方へ

～「救急相談」について～



肌寒いと感じる日が増えてきました。市内ではインフルエンザが始め、新型コロナウイルス感染症
やマイコプラズマ感染症になる児童・生徒が増えてきました。朝の健康観察をしていただき、お子さん
と体調を確認して、心配なことなどありましたら学校へご連絡ください。

また、これから暖房がつくと教室は暖かく、廊下は寒いなどの寒暖差が出てくるので、着脱可能な上
着や重ね着等で体温調節ができるようお願いします。

秋になってから、こんな症状ありませんか？



くしゃみ

鼻水

頭痛

皮膚のかゆみ

食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応に
よるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロ
ールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働か
なくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレ
ルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように
呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

check 温度差対策を

脱ぎ着しやすい服

装で、気温差に自分

で対応しましょう。一枚羽織るもの

を持っておくと便利です。

check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠

を心がけましょう。規則正しい生活

は、自律神経を整えてくれます。



【水筒について】



熱中症対策のため、5月～10月まで水筒のご用意をしていただきありがとうございました。11月以降は、
お子さんの体調に合わせてご判断ください。よく運動するお子さんや水道の水が苦手なお子さんは水筒があ
ると良いと思います。よろしくお願いします。

出典元：日本学校保健研修社 健 10月号