

# ほけんだより

2026年1月



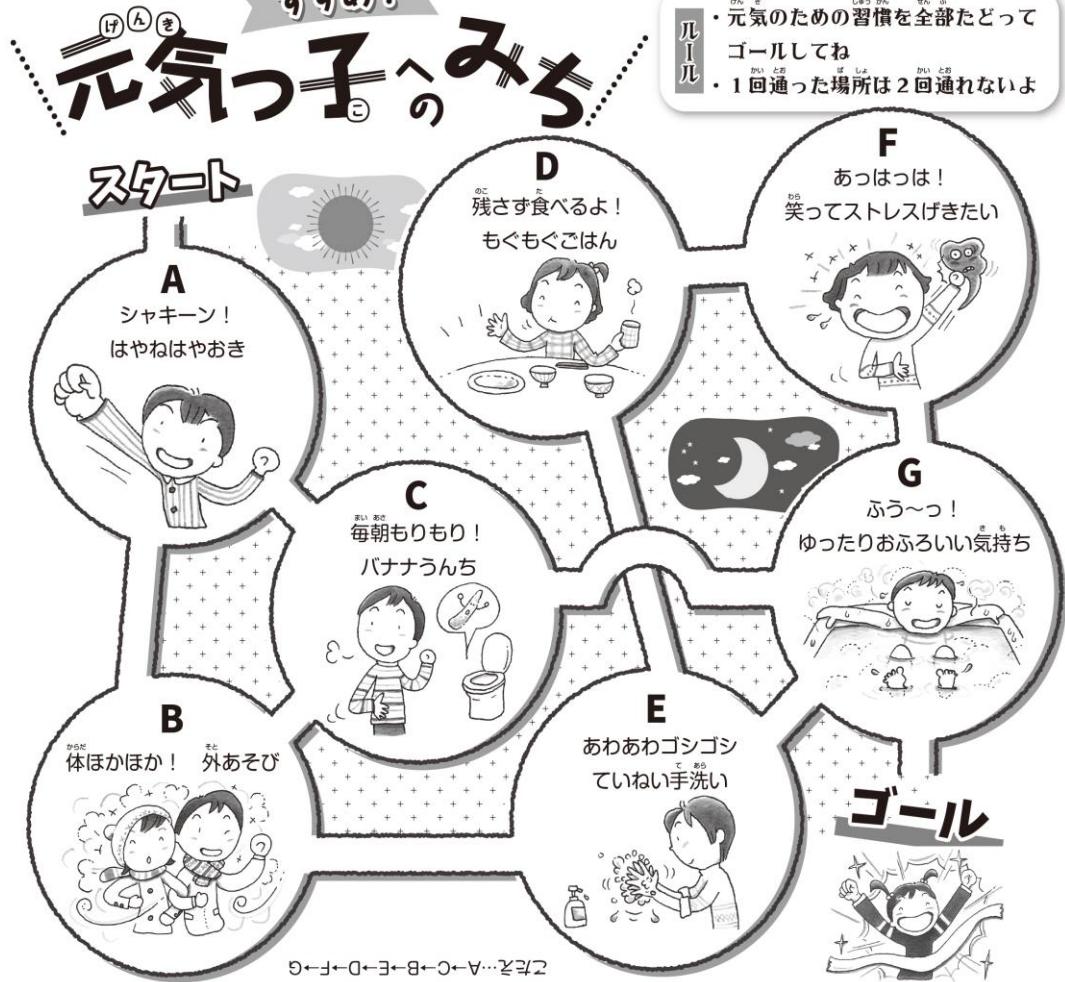
東小学校  
ほけんしつ



## あけまして おめでとうございます

新年を迎え、「今年こそ・・・」と気持ちも新たに目標を立てている人もいるでしょう。みんなの夢がかないますように。そして、みなさんが笑顔で過ごせる、実りある1年でありますように。

すすめ!



## しょうまえ ねる前にはゲーム・スマホの使用はやめて…

1月11日(木)に保健給食委員さんによる集会で「コンくんなんじにねたん」の劇がありました。お話を紹介します。朝から元気がないコンくん。ロールちゃんが昨日帰ってからの様子を聞いてみるとゲームやスマホに夢中になり、夜寝るのが遅くなって、朝ごはんも食べずに登校していました。ロールちゃんがよく寝るといいことがあると教えてくれました。



### よくねると…

- ☆いいことその1 からだと脳が休まるから、1日元気に過ごせる。
- ☆いいことその2 頭の働きも良くなるから、勉強に集中できる。
- ☆いいことその3 気分が落ち着くから、友だちと仲良く、楽しく過ごすことができる。



☆ルールを決めて、  
やりすぎないようにしましょう。

## ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意!

冬になると、体内に入ったノロウイルスなどによる感染性胃腸炎にかかる人が増えます。ふだんよりも手洗いをしっかり行い、ウイルスが体内に入るのを防ぎましょう。

症状



## てあら 手洗いでしっかり予防!



## ＊その後のみなさんの感想から＊

- ・コンくんは、はじめは遅く寝て遅く起きていたけど、それをなおすのはすごいなと思った。これから僕も気をつけようと思った。
- ・しっかりねて朝ごはんを食べないと友だちと仲良いいられなかったり、中休みとかに遊ぶのがだるかったりするというのを聞いて早く寝て朝ごはんも食べようと思った。
- ・寝る前にスマホをさわったら、眠れなくなったり、授業に集中できなくなったりイララすることがわかった。自分もさわっていたから、これから気をつけようと思う。
- ・はやねはやおきは大事だなと思った。
- ・遅くねた時、6時間目ぐらいに眠くなるから早く寝ようと思った。お風呂や宿題をする時間は早くすれば寝る時間も早くなると思った。