



令和7年12月18日(木)

中名田小学校 No.11

お子さまと一緒に読んでください

12月22日は「冬至」です。この日は、一年のうちで昼の時間がいちばん短い日です。冬至には、冬のさむさをのりきるために、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。

いよいよ冬休みがやってきます。冬休みには、クリスマス、おおみそか、お正月と、楽しいなことがたくさんありますね。新しい年を元気にむかえることができますように。冬休み中も規則正しい生活をして、体調をくずさないようにしましょう。そして、1月8日に元気な顔で会えることを楽しみにしています。



毎日ぐっすり寝よう！！

★寝ている時の2つのはたらき

①体と脳を休ませるはたらき

体だけでなく、脳も毎日たくさんの情報を整理したり、体のいろいろなところに命令を出したりと、一生懸命働いて疲れています。そのため、しっかりと寝て、疲れをとることが大切です。

②骨や筋肉を成長させるはたらき

寝ている間に、体の成長をうながす「**成長ホルモン**」がたくさん出ています。

「成長ホルモン」の働きとは？

- ☆背を伸ばす
- ☆全身を休養させる
- ☆疲れをとる
- ☆記憶を整理する
- ☆病気への抵抗力を上げる

夜更かしをして睡眠不足になると・・・

小学生に必要な睡眠時間は 8～10 時間とされています。成長や免疫を高めるために必要な「成長ホルモン」は夜寝ているときにたくさん分泌されますが、睡眠時間が短くなると、「成長ホルモン」が十分に分泌されず、体や心の成長に影響があります。



☆寝る前のメディア（スマホ・ゲーム・テレビ）に注意！！

「テレビ、ゲーム、スマートフォン」から出る「ブルーライト」という強い光は、「まだ朝だよ！」「起きる時間だよ！」というメッセージを脳に送ってしまいます。また、面白いゲームや、ドキドキする動画を見ると、脳が興奮して「もっと遊びたい！」「続きが気になる！」という状態になってしまいます。そうすると、脳がお休みモードに入れず、布団に入っても目が冴えてしまい、眠りが浅くなってしまいます。

ぐっすり眠るために、寝る1時間前にはメディア機器の使用をやめ、気持ちが落ち着くリラックスタイム（本を読む、静かな音楽を聴くなど）を取りましょう。



からだの中から暖かく

毎日寒いですが、自分で体温を上げて暖くなる方法があります。



①食事をとる②運動する③湯船につかる

物を食べると、その食べ物を消化したりからだに取り込んだりするために、胃や腸のはたらきが活発になり、熱がつくられます。運動も同じで、熱がつくられることで体温が上がります。また湯船にゆっくりつかることで、からだが温まります。

感染症が流行する季節です。今後も気を緩めることなく、引き続き、手洗い、マスク（せきエチケット）がしっかりできるようにしていきたいと思います。ご家庭でも、よろしくお願いします。

★冬休み中もしっかり歯みがきを！

冬休み中も、食べたあとは、歯みがきをしましょう。
かがみを見ながら、ていねいにできるといいですね。



休業中も「早寝・早起き・朝ごはん」をよろしくお願いします。

【お願い】

★冬休みも規則正しい生活ができるように、『げんきパワーアップカード』の取り組みをお願いします。19日の教育懇談会時に、担任から用紙をお渡しします。

- ①『おきる時刻』『ねる時刻』をお子さまと話して決めてください。
- ②『メディア』について、『おうちの人とのルール』を決めて書いてください。
- ③メディアコントロールができた時間などで、冬休みにどんなお手伝いや、過ごし方ができたかをお子さまとお話して、書いてください。
- ④冬休みの期間、取り組んでみてのおうちの人からの感想を書いてください。

★冬休み中に、大きな怪我や病気をされたりした場合は、夏休み同様Googleフォームにてすみやかに学校までお知らせください。

※詳しくは、「冬休みの暮らしについて」をお読みください。

★インフルエンザや感染性胃腸炎など感染症にかかった場合は休み明けに学校へお知らせください。（冬休み健康調査に記入してください）

「冬休み健康調査」は病気やけががない場合も全員記入してください。

提出締め切り日 1月8日 中名田小学校 59-0311



冬休みに受診しましょう



眼科検診、歯科検診で通知があった人は、この休みに受診しましょう。

- 視力が0.5以下の人が、高学年に多くみられます。目を細めて見ている人もいます。黒板の字も見にくいと思います。
- 乳歯の治療は永久歯のためにも重要です！！
永久歯は、乳歯の下で成長しています。そのうち永久歯に生え変わるからといって乳歯のむし歯を放置すると、生えてくる永久歯の質や歯並びに悪影響を与えます。
大切なお子さまの歯を、ぜひ治療してあげてください。

今年も、保健関係にご協力いただきありがとうございました。
健康に気をつけて、ご家族で楽しい冬休みをお過ごしください。