

ほけんだより

令和7年1月14日

げんきだま



NO.18

八郎潟小学校・中学校 保健室



あたら とうし はし ことし ねが
新しい年が始まりました。今年もよろしくお願
いします。

2025年は巳年、干支はへびです。干支のへ
びは縁起の良い動物で、脱皮をすることから

「復活と再生」を表すとされています。「復活と
再生」はみなさんの毎日の生活でも行われてい

ます。それは「睡眠」です。睡眠中に体の中で

分泌される成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日

にまた、たくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠るこ

とが大切です。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとりましょう。

ぐっすり眠れない人へ…

寝る前にこんなことをしていませんか？



寝るギリギリまで
スマホなどを操作している



アツアツのお風呂に
つかっている



ものをパクパク
食べている

保健室からのお知らせです

○ 冬休み中の健康調査を行います。

- ・小学生には、別紙でお願いの用紙を渡しています。QRコードを読み取って、アンケートに答え
てください。(回答期間：1月21日まで)
- ・中学生は、タブレットから答えられるように、健康観察の上に、アンケート用のフォルダを
作成しています。そこを開いてアンケートに答えしてください。

○ 身長体重測定を行います。

- ・小学生も中学生も、学年ごとに実施します。
14日(火)：小学3年生、中学3年生①
15日(水)：小学4年生、小学5年生
16日(木)：小学1年生、小学2年生、小学6年生、中学3年生②
17日(金)：中学1年生
20日(月)：中学2年生①
21日(火)：中学2年生②
- ・結果は、記録用紙でお知らせしますので、成長の様子を確認してく
ださい。



○ 冬休み中に検査や治療のために病院を受診した人や、けがをして病院を受診した人はお知 らせください。

- まだまだ感染症が流行しやすい時期です。登校前の健康観察
と手洗い、うがい、マスクの着用等の感染症対策にご協力を
お願いします。

