



# ほけんだより12月



とくべつこう  
特別号

令和7年12月 大阪市立南田辺小学校 保健室

2学期も残すところ、あと2日。楽しみにしている冬休みがそこまで来ていますね。今年は、昨年と比べるとインフルエンザの流行が早くからやって来て、南田辺小では、インフルエンザで学級休業したクラスもたくさん出ました。冬休み中も、かぜやインフルエンザなどには十分注意してほしいと思います。健康に気をつけて、元気に冬休みを過ごしましょう！

## がっこうほけんいいんかい 学校保健委員会がありました



12月4日（木）、児童集会の時間を使って各クラスで学校保健委員会のビデオを見てもらいました。

今年度のテーマは、「早寝早起き朝ごはん～生活リズムを整えよう～」です。

保健委員会でも考えた朝ごはんや睡眠についてのクイズで、その大切さについて考えてもらいました！

そして、学校医の和田先生からは、「生活リズムを整えるために5つのことをやってみましょう」とありましたが、みなさんは覚えていますか？

1. 朝日をあびよう
2. 朝ごはんを食べよう
3. 夜は早めに寝よう
4. 寝る前は、スマホやゲームはやめよう
5. 体をうごかそう



★もうすぐ冬休みです！5つのことをしっかり心がけて楽しく元気に過ごしてくださいね★

### ☆保護者のみなさまへ☆

学校では、子どもたちが生活習慣を見直し、健康な生活を意識することを目的に、今年度は6月と11月に生活チェック週間という取り組みをしています。生活チェックの結果を見ると、学年が上がるにつれて、睡眠がきちんととれていない児童が増加しています。

平日の5日間、毎日22時までに寝ている児童は、低学年で72.3%、中学年で61.9%、高学年では40%という結果です。

睡眠不足は、体調不良やけがに繋がる等、学校生活に影響が出ることもあります。

特に冬休み中は生活リズムが崩れがちになりますので、規則正しい生活習慣を少しでも意識できるようご家庭でも見守っていただきたいと思います。

3学期が元気に迎えられようご協力をお願いいたします。

