



令和7年12月  
泉小学校 保健室  
No.12

あっという間に2025年も終わりが近づいてきました。みなさんにとってこの1年はどんな1年となりましたか？残り1ヶ月あります。こんなことを頑張った、ここが成長できた、と、胸を張って言えることを見つけてみましょう。

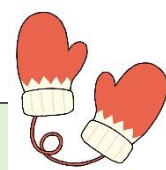


## 第4回 ハンカチチェックをしました



じゅんい 順位	クラス	わりあい 割合
👑 1位 👑	6-1	98%
2位	あおぞら3	96%
3位	やまびこ	92%
4位	4-1	87%

校内でもインフルエンザ感染者が出ています。ウイルスを体内に入れないために、こまめな手洗い、部屋の換気、マスク着用で、予防していきましょう。また、インフルエンザを発症したときは、抗インフルエンザ薬の服用の有無に関わらず、異常行動に注意してください。



### ～保護者の方へお願い～

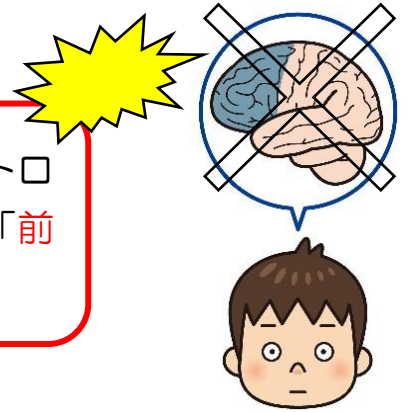
- ◆防寒着（マフラー・手袋・アウターなど）には**必ず記名**してください。**校内では着用しません。**
- ◆インフルエンザや胃腸炎等の感染症が流行する時期です。いつも通りの元気がないなど、普段とは違う様子が見られたら、無理せずご家庭で休ませるようお願いします。
- ◆インフルエンザ等、**感染症と診断された場合は、学校へ連絡をお願いします。**
- ◆嘔吐により衣服等が汚れた場合、**学校では洗濯せず、持ち帰らせます。**感染症拡大防止のため、ご理解・ご協力をよろしくお願いします。
- ◆スポーツ振興センターの書類等、学校へ提出する書類は、早めに提出をお願いします。

# スマホ・ゲームは時間を決めて使おう

テレビやゲーム、ユーチューブ等、時間を決めずにダラダラと使っていると、知らないうちに**失ってるもの**がたくさんあるかもしれません。

## 脳の機能

思いやり、我慢、集中、感情のコントロールなど、人間らしさをつかさどる「**前頭前野**」の働きが悪くなります。



## 睡眠時間

画面から出るブルーライトを浴びると、脳が昼間と勘違いして眠れなくなります。



## 視力

ゲームやタブレットを長時間使うことにより、目の筋肉が緊張し固まって、ピントを合わせる力が弱まります。

## コミュニケーション能力

ゲームを見たり動画をしたりする時間が増えると、家族や友達と顔を見ながら会話をする機会が減ってします。**相手の気持ちを考えながら言葉を選んだりする力が身につかず**、トラブルの元になります。また、喜怒哀楽を上手に表せなくなります。



## 体力

外遊びが減り、運動不足になると、体力が低下し、肥満になりやすくなります。

タブレットは学習で使うものです。使い方を見直してみましょう。