



令和7年1月8日
世田谷区立若林小学校

ぐっすり眠って元気な一年を！

あけましておめでとうございます。2025年の干支は「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」というと大きなイメージがありますが、皆さんの毎日の中でも行われています。それが「睡眠」。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。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（再生）させ、次の日にまたたくさん活動（復活）できる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。一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。

* 1月のめあて *

かぜに負けない体づくり

朝の生活リズムを

ととのえよう。

12月は、マイコプラズマ肺炎とインフルエンザA型が流行しました。手洗い、早寝早起き、栄養、適度な運動でかぜに負けないようにしていきましょう。

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

歩くときも 背筋を伸ばそう

寒くて猫背になって歩いていませんか。
猫背を続けていると体に負担がかかって
肩こりや腰痛、頭痛などの原因にな
ります。
猫背を防ぐためにこんなことを意識して
歩きましょう。



＜おうちの方へ＞

3学期が始まり、学校に子どもたちの元気な声が戻りました。寒い時期ではありますが、かぜ等に負けず、子どもたちが元気に過ごしていけるよう声がけしていきたいと思います。

★発育測定を行います

3学期も発育測定を行います。測定後、結果を記載しました「けんこうカード」をお返しします。身長・体重をグラフに書き入れ、お子様と一緒に成長を確認してください。また、押印またはサインをしていただき、担任へご提出ください。よろしくお願いいたします。

★インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK