



ほけんだより

がつ か か
12月23日(火)
ちとせしりつしなのしょう
千歳市立信濃小



今年はマイコプラズマ、インフルエンザが大流行しました。今年信濃小でインフルエンザに感染した人は、なんと80名以上！他の学校でも、いまだ流行が続いています。油断は禁物です。
冬休みはクリスマス、お正月と行事もたくさんあって、おでかけすることも多くなるかもしれません。感染症にまけず、元気にすごしてください。もちろんケガや事故にも気をつけてくださいね！

冬休みのすごしかた

ふゆ ひるま ねむ かん
冬になると昼間になのに「なんだか眠いなあ」と感じることがふ
えませんか？実はこれは気のせいではありません。
ふゆ につしょうじかん たいよう で じかん みじか たいないどけい
冬は日照時間（太陽が出ている時間）が短いので、体内時計
との よわ ねむ かん
を整えるはたらきが弱くなります。「眠い」と感じさせる「メラ
トニン」というホルモンが足りなくなり、夜はなかなか眠れず、
ひる ねむ
昼に眠たくなってしまうのです。

朝30分日の光をあびるとメラトニンが出され、14～16時間後、ちょうど夜に眠たくなるしくみになっています。
冬休み中も朝同じ時間に起きて、元気な生活リズムをつづけましょう。



ほんじつ けんこう か ー ど は い ふ ねんかん けんこうしんだん けっか せいちょう よう す けんこうじょうたい かくにん
ほんじつ けんこう か ー ど は い ふ ねんかん けんこうしんだん けっか せいちょう よう す けんこうじょうたい かくにん
本日「健康カード」を配付しました。1年間の健康診断の結果から、成長の様子や健康状態をご確認ください。
ひつよう ば あい ふゆやす り よう ひ ょういん じ ゅ し ん
ひつよう ば あい ふゆやす り よう ひ ょういん じ ゅ し ん
必要な場合は、冬休みを利用して病院を受診することをおすすめします。

ていしゅつ 提出するもの

【全員】健康カード

健康診断の結果を確認し、

うちがわひだりうえらん かくにん しゅうせい ひつよう ばあい
内側左上欄を確認＆修正（必要な場合）を

ねが
お願
いし
ま
す。

ていしゅつ ひ がつ か すい
◇ 《提出日》 1月14日 (水) ◇



*次年度4月は健康カードの返却をしません。左上欄の基本情報は今回のうちに更新をお願いします。