



ほけんだより

12月23日(火)
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

冬になると昼間なのに「なんだか眠いなあ」と感じるのがふえませんか？実はこれは気のせいではありません。

冬は日照時間（太陽が出ている時間）が短いので、体内時計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、昼に眠たくなってしまいます。

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。

……冬もしっかり寝るコツ……



あさ ひ ひかり あ
朝に日の光を浴びる



きゅうじつ おな じ かん お
休日でも同じ時間に起きる



にっちゅう からだ うご
日中に体を動かす

睡眠を味方につけて、
冬でも元気に
すごしましょう。



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。必要の場合は、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

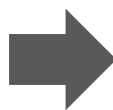
ぜんいん けんこう かーど 【全員】健康カード

けんこうしんだん けっか かくにん
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 び がつ か すい
◇《提出日》1月14日(水)◇



項目	1年	2年	3年	4年	5年	6年	7年
身長	128.0	132.0	136.0	140.0	144.0	148.0	152.0
体重	22.0	24.0	26.0	28.0	30.0	32.0	34.0
血圧	90/60	95/65	100/70	105/75	110/80	115/85	120/90
心拍数	70	72	74	76	78	80	82
視力	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
聴力	20	20	20	20	20	20	20
歯	20	20	20	20	20	20	20
皮膚	良好	良好	良好	良好	良好	良好	良好
内臓	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常
血液	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常
尿	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常
便	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常
骨	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常
神経	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常
精神	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常
その他	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常

*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。