



令和7年12月1日  
港区立高輪台小学校



今年も残すところ、いよいよあと1か月となりました。この1年は、どのような年だったでしょうか。嬉しかったことや楽しかった思い出をたくさん振り返って、来年も元気に過ごせるようにしましょう。

季節はすっかり冬に変わり、寒い日が続いています。食事や睡眠を大切に、暖かい服装で体をしっかり守りながら、ウイルスに負けない丈夫な体を作っていきましょう。

### 寒い日に体が震えるのはなぜ？

とても寒い日には、体が震えることがあります。体が震えるのは、実は体を守るためです。寒いとき、体は体温を下げないように、筋肉を動かして熱を作ります。この熱は、じっとしているときよりも、たくさん作ることができるのです。

ただ、この震える力だけでは、体を温めるのに限界があります。体が震えるのにまかせるだけではなく、自分でも「体を温める行動」をすることが大切です。

◎元気に体を動かして遊ぶ。 ◎腕を大きく振る。

◎足を大きく開いて歩く。 ◎温かい飲み物を飲む。



このことを意識して、体を温めて自分の体を守りましょう。

### 【保護者の皆様へ】感染症の状況

インフルエンザが昨年よりも早く全国で警報レベルに達したとの報道がありました。本校でも、インフルエンザにかかった児童が10月1日から11月22日現在で全校児童の15%以上確認されており、流行が続いています。朝の検温や体調チェックなどご家庭での朝の健康観察をお願いいたします。発熱や咳など、体調がすぐれない場合は無理に登校されずゆっくりお休みください。また、「すぐーる」でもお知らせをしましたが、学校医の鈴木先生よりマスクの重要性のご助言を頂きました。できるだけマスクを着用して登校してくるようご協力をお願いします。ランドセルにいつも予備のマスクを入れて頂きますようあわせてお願いいたします。

その他の感染症では、ヘルパンギーナ、流行性角結膜炎（はやり目）、コロナウイルス感染症、流行性耳下腺炎（おたふく）にかかった人がいました。

引き続き、学校でも手洗いや換気を徹底し、感染が広がらないよう努めてまいります。ご家庭で健康管理のご協力をお願いいたします。

# とくしゅう すいみん特集3



## すいみんの質を高めよう～メディアとのつきあい方～

### すいみんの質を高めるためにできること

しっかり眠ったはずなのに、つかれがとれていないな…そんな日はありませんか？

すいみん特集第3回では、時間だけではなく、質の良いすいみんをとるためにできることを考えてみましょう。

#### ◆毎日のすいみんスケジュールを同じにする◆

毎日、寝る時間と起きる時間をそろえると体内時計が安定し、深い眠りにつきやすくなります。

寝る前に読書やストレッチなど「リラックスする習慣」を作ることもおすすめです。



#### ◆日中の活動量を増やす◆

日中、体を動かすことで、夜自然に眠くなります。特に朝の散歩や軽い運動、太陽光を浴びることが効果的です。



### メディアとのつきあい方を考えよう

良いすいみんをとるためには、「メディアとのつきあい方」がとても大切で、すいみんの質に直接影響します。

なんとなく、スマートフォンやタブレットを見ている人もいますが、脳の情報が多すぎて、寝ているときも処理に追われ浅い眠りになりやすいと言います。「寝る1～2時間前はデジタル・デトックス」と覚えておくとういすね。

#### ◆寝る1～2時間前にはスクリーンをオフに◆

スマートフォンやタブレットなどのブルーライトは、脳を「今は昼」とかんちがいさせ、メラトニン（眠気を誘うホルモン）が体から出ることをおさえます。



#### ◆ベッドでスマートフォンなどを使わない習慣をつける◆

「ベッド＝眠る場所」という条件にすることで、スムーズに眠りに入ることができます。



#### 【保護者・児童の皆様へ】

10～12月の睡眠特集をくみ、睡眠の大切さを記事にしました。ぜひ感想をお聞かせください。

睡眠特集についての感想

