



三つの輪が ひろがる つながる



令和7年11月25日（火）第13号

インフルエンザ、要警戒!

本校にもインフルエンザの流行があり、先週2年生、5年生は学年閉鎖となりました。そして、3連休の間もインフルエンザ感染の連絡が止まらず、1年生は25日、26日を学級閉鎖、そして3年生は26日から28日を学年閉鎖にすることにしました。元気な子どもたちを見られないことはとてもさみしいものです。

子どもたちは、スポ少等で普段からいろいろな地区の子どもたちと交流しており、感染を防ぐことは非常に難しい時代となっております。うがい、手洗い、消毒等をおこなうことに加え、抵抗力のある元気な体を作ることが大切になってきます。

元気な体作りに重要なことは、食事と睡眠です。朝ご飯をとることは、しっかり勉強したり、元気に活動したりするためにも必要です。また、睡眠時間を確保することも、集中力を高めたり、注意力を高めたりするためにも必要です。

子どもたちとお話をしていると、自分が何時に寝ているのか分からない、決まっていけないという人がいるようです。小学生は10時間程度の睡眠時間が望ましいようです。また、成長期の子どもたちにとって、夜10時から深夜2時は成長ホルモンが分泌されるゴールデンタイムと呼ばれています。さらに、毎日決まった時間に寝起きして、体内時計を整えることで質の高い睡眠が確保できるそうです。

例えば、夜9時に寝て、朝6時に起きると、睡眠時間は9時間です。家族の生活リズムにも違いがあると思いますが、子どもたちの健やかな成長のため、睡眠についてご家庭の話題にしてもらえたらと思います。健康第一で、元気に過ごしたいものです。

12月の行事

日	曜	主な行事 等
1	月	クラブ
2	火	全校集会 下学年発育測定
3	水	秋田県学習状況調査（4、5年）
4	木	上学年発育測定
5	金	2学期末PTA
6	土	スポレクうご綱引き選手権大会
7	日	
8	月	はてなつ+α～12日 委員会
9	火	むかしこの会
10	水	
11	木	なわとび集会
12	金	1年さつまいも調理
13	土	
14	日	
15	月	全校5校時限
16	火	インタビュータイム
17	水	ピカピカ週間～25日 CRTテスト（1、2、3、6年）
18	木	
19	金	読み聞かせ会
20	土	
21	日	
22	月	全校5校時限 地区児童会
23	火	
24	水	
25	木	2学期終業式
26	金	冬季休業～1/13
27	土	
28	日	
29	月	年末年始休業
30	火	年末年始休業
31	水	年末年始休業

※引き続き、毎日の健康観察をお願いします。具合が悪いときは、無理をせず、早めに治すようにしていきたいものです。