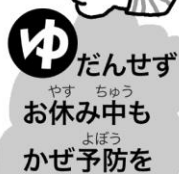




富士見小

今年はどんな 1年でしたか？ 気持ちよく2026年を迎えられるように、やらなくてはいけないことや  
先延ばしにしていたことを終わらせて、心も体もすっきりと新年を迎えられるようにしましょう！

## 冬休みもけんこうに過ごそう！



## ふゆ き かんせんしょう 冬に気をつけたい感染症

	インフルエンザ	かんせんせい い ちようえん 感染性胃腸炎	マイコプラズマ肺炎
潜伏 期間	1～4日	1～3日	2～3週間
感染力	強い	非常に強い	それほど強くない
症状	きゅう こうねつ 急な高熱（38℃以上） はなみず、せき、頭痛、さむけ、 からだの痛み	はげ おうと ぶくつう げり はつねつ 激しい嘔吐、腹痛、下痢、発熱	はつねつ ひねつ だいたい 発熱（微熱～38℃台）、 だるさ、頭痛、 なが ながく続くかわいた咳

どの感染症を予防するのにも、手洗い・うがい・マスクをするなど基本的な  
予防法が重要です。年末年始は人が多く集まるところへ行く機会もあると思いま  
すので、健康に年末年始を過ごすためにも引き続き感染症対策をしましょう！



# こんねんど がっこうほけんいいんかい 今年度の学校保健委員会



11月28日に学校保健委員会を行いました。当日は富士見小のデジタル端末の使用に関するアンケートの結果発表や、あすなろクリニックより石塚一裕先生にお越しいただき、デジタル端末の利用による学習や睡眠への影響などをおはなしいただきました。健康に関する専門家の先生からの話を児童たちも真剣に聞いていました。

「ながら勉強」の3時間と「ながら勉強」をしない30分の成績はあまり変わらない

睡眠に重要なメラトニンというホルモンはスマホ・タブレットなどの液晶からの光が苦手なため、寝る30分～1時間前には使うのをやめて寝る準備をする。

## スマホやタブレットが脳にあたえる影響とは？

スマホやタブレットの長時間の使用により、脳が疲れてしまい前頭葉の機能が低下する。

前頭葉は記憶や感情などをコントロールする機能があるため、ミスをしやすくなったりイライラしやすくなったり集中ができなくなってしまう。

スマホを見たとき、SNSで「いいね」がきたとき、ゲームで勝ったときなどにドーパミンというやる気とワクワクのホルモンが短時間に大量に出てしまう。

これがくりかえされると、「もっとやりたい！」が止まらなくなり、スマホやゲームをやめるのが難しくなってしまう・・・。

## 脳には外遊び

外に出て、五感（見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れる）が刺激されたり、自分たちでルールを決めて遊んだりすることによって前頭葉の働きが活発になります。また、外遊びで出されるドーパミンは緩やかに出るためやる気がでたり、心が安定につながったりします。

外で遊ぶことは免疫力（病気などから体を守る力）アップにもつながります。冬休み中はぜひ積極的に外遊びをしてみてくださいね。

デジタル端末の使用に関するアンケートについては急ぎまとめているところです。結果については来月以降お知らせいたします。アンケートへのご協力ありがとうございました。