



令和 6 年 1 月 9 日
清瀬市立清明小学校
校長 渋谷 正芳

保護者の皆様へ

新年が明けました。今年もよろしくお願いいたします。

冬休み中も、生活リズム点検にご協力いただきありがとうございます。冬休み明けも続けて実施となっております。引き続き、お子さんへお声かけお願いいたします。

これまで長い間、生活リズムのスローガンとして「早寝・早起き・朝ごはん」が呼びかけられていましたが、日体大の野井教授が早寝・早起き・朝ごはんを実現するために必要な要素として、「光・暗闇・外遊び」を提唱しています。日中は光を浴びて外遊びして、夜は暗い所に身をおけば、体内でメラトニンが生成され、自然と早寝ができるようになり、そうすると早起きできて朝ご飯も食べられるようになるのではないかという仮説です。寒い季節ですが、太陽の光をたくさん浴びて外遊びをしたり、夜は明るい光（スマホやタブレットなど電子機器の光）を避けたりすることは規則正しい生活習慣の保持に効果がありそうです。学校でも外遊びや電子機器の使い方について呼びかけていきます。ご家庭でもご協力お願いいたします。

アデノウイルスについて

今年度、病院を受診し、「アデノウイルスに感染した」と医師から言われたという報告を数例受けています。

アデノウイルスは一般的なかぜの原因ウイルスの一つで、たくさんの型（種類）があり、型によっては呼吸器症状、胃腸症状、眼の症状を引き起こします。また、まれに出血性膀胱炎、尿道炎、肝炎など様々な症状が報告されていて、ときには重症化することもあります。

アデノウイルス感染によって出席停止となる病気は以下の2つです。「アデノウイルス」といわれた場合には以下の2つの病気なのかどうか医師に確認をお願いします。

*「アデノウイルス」とだけ言われた場合には出席停止扱いになりません。

○咽頭結膜熱（プール熱）

目やに、涙目、まぶしがる、結膜（白目）の充血と浮腫・まぶたの発赤と腫れに加えて、のどの痛み、せき・鼻水などの風邪症状、38～40℃の発熱などの症状が発生します。咽頭結膜熱に感染した場合は、発熱、咽頭炎、結膜炎など主な症状がなくなった後2日を経過するまで出席停止となります。

○流行性角結膜炎（はやり目）

目やに・なみだ目、結膜（白目）の充血と浮腫・まぶたの発赤と腫れがおこります。発熱を伴うこともあります。目やに、結膜の充血、発熱など主な症状がなくなった後2日を経過するまで出席停止となります。

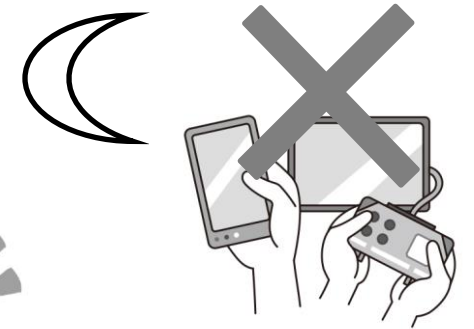
児童のみなさんへ

あたら とうし ねが
新しい年になりました。今年もよろしくお願いいたします。

「一年の計は元旦にあり」という言葉を知っていますか？物事は一番初めが大事、しっかり計画を立てて着実に行動するという意味です。元旦は過ぎてしまいましたが、今年一年、元気に過ごせるように、一年の始まりである1月を生活リズムに気を付けて元気に過ごしましょう。冬休み明け生活リズム点検をつけて、良い生活リズムを習慣にしましょう。なかなか早寝や早起きができない人は「光・暗闇・外遊び」を意識してみましょう！

あさ ひるま たいよう ひかり あ
朝と昼間はたっぷり太陽の光を浴びる

よる 画面からでる あか ひかり
夜は画面からでる明るい光をさける



ひるま そとあそ
昼間は外遊びをたくさんする

にんげん ひるま げんき うご よる ねむ せいかつ げんし じたい つづ
人間は昼間元気に動いて、夜は眠る生活を原始時代からずっと続けていました。そのため、夜型の生活はどうしても体に負担がかかります。

また、晴れの日気分が明るくなって、雨やくもりの日は気分がのらない、なんてことはありませんか？太陽の光を浴びるとセロトニンというホルモンが増えて、怒りや不安などがさえられ、幸せを感じやすくなります。たくさん太陽の光を浴びて、今年も毎日を元気にすごしましょう。

