



令和元年9月18日
練馬区立田柄小学校
養護教諭 浅川 沙織

朝、夕は日毎に涼しくなり、秋の気配が次第に色濃くなってきました。校庭では、運動会練習が本格的に始まり、元気にダンスの練習などをする子供たちの姿が毎日見られます。元気に動けるからだを作るには、生活リズムがやはり一番大切です。チャレンジ月間に各ご家庭にご協力いただき、ありがとうございました。終了した後もぜひ良い生活リズムへの声掛け、ご協力を引き続きよろしくお願いいたします。

計測時に保健指導をしました。

チャレンジアップ月間中であつたため、学年ごとに内容は違いますが、良い生活習慣の大切さについて確認しました。

1年生 元気かどうかうんちで分かる！

うんぴ(下痢)、うんによ(ふにやふにや)、うんご(かたい)、うんちの絵本を見ながら「どんなうんちがよく出るかなあ、どのうんちが健康なのかな？」と考えました。そして「あこがれのバナナうんち♪」の歌を聴きながら、「バナナうんちに会うためには?・・・」と確認しました。

1. 野菜などの食物繊維をしっかり食べ、朝ごはんとお水をしっかりとる。
 2. うんちをつくる大腸を元気に動かすために、たくさん運動する。
 3. 朝食欲があり、昼間元気に動くためには夜たっぷり寝る。
 4. 姿勢が悪いと大腸が丸まってバナナうんちがつかれないので、姿勢を良くする。
- さらに「うんによやうんごが多い人も良い生活リズムを送るとバナナうんちに変わってくることが多いよ！うんちは今自分が元気かどうか教えてくれるとても大切なものだよ。」と話しました。ぜひご家庭でも「バナナうんち出た？あれ、今日うんぴだからお腹の調子悪いか？」などの会話をしていただき、子供たちが自分の体への関心を高めていければいいなあと思っています。



2年生 体の中にあるすばらしい力！

「けがをした時どうしている？」と聞くと「水で洗う、消毒をする、絆創膏を貼る。」という大きな声が・・・この中で一つあんまりやらない方が良いものがあるけどそれは何かな？ということで、「からだを守る救急隊♪」の歌を聴きながら考えてみました。赤血球、白血球、血小板が体の中の救急隊！

♪必要のないものは消毒♪

「体の中には消毒と同じ働きをする白血球があるから必要ないよ。ただ動物に噛まれたり、汚れた場所で転んだりした傷(細菌感染の恐れのあるもの)には、消毒は必要だよ。絆創膏は血が出ている時は貼ろう。」ということで小さなけがは、水で洗うだけで大丈夫！！

自分のもっているすばらしい力(自然治癒力)で治してほしいと伝えました。手当てが必要な傷かどうか判断できる力も育てていきたいと思っています。

この指導後、「この傷なら消毒も絆創膏もしなくて大丈夫だね。白血球くんがやっつけてくれるよね。」という嬉しい会話も聞けました。



3年生 たくさん寝て海馬を大きくしよう

タツノオトシゴは別名(海馬)というけど、人の体の中にも海馬というところがあるよ。何をするとこかな？と考えました。

「海馬は新しいことを記憶するところ。じゃあ大きい方がいいよね？実はある研究で、海馬はたくさん寝ている人の方が大きいことが分かったんだよ。」ということで睡眠の大切さについて伝えました。

睡眠には他にも良いことがいっぱい！

- ・身長を伸ばす
- ・大人の体へと成長させる
- ・筋肉を修復する
- ・疲れやイライラをとる
- ・風邪をひきにくくする

成長ホルモンが出るからかあ



成長ホルモンが出るためには、ふか～い眠りが大切。

そのためには、夜寝る前にテレビやパソコンなどの画面上の光を浴びず、脳を興奮させないことが大切。昼間しっかり体を動かし、夕食後はリラックスできる過ごし方をしようと話しました。

寝る前の過ごし方、ぜひご家族で話をしてみてください。

4年生 いつどんな水分補給がよいか考えよう。

熱中症予防のために水分補給をいつしていますか？（アンケートより）
のどが乾いた時（54.8%）、汗をかいた時（45.1%）外遊びや体育の後（23.1%）
先生や家の人に言われた時（8.5%）、日頃からこまめに飲む（42.6%）※複数回答有
このアンケートを受け、実際いつ水分補給をしたらよいのかな？水分不足になるとどんなことが起きるのかな？と考えました。

体の水分量を実際のペットボトルの量で実感すると、「え〜。」という驚きの声。
体重31kgの児童だと21kgが水分。そのうちたった600mL失うだけで脱水状態の熱中症になると伝えるとさらに驚く子供たち。

「では脱水状態にならないために、一日に必要な水分量はどのくらいでしょう？」



正解は1.5L

一度にたくさん飲んでも尿で出てしまうので、1時間に約100mL（3口〜5口）ずつ飲むことが大切だよ！

☆水分補給はどんなものを飲んだらよいのかなということを栄養士の南先生にもスペシャルゲストに来ていただき、教えてもらいました。

大好きなジュースのペットボトルが登場すると「あ〜それ昨日飲んだ！」などと興奮する子どもたち。でも実はお砂糖がいっぱい。スティックシュガー（1本3g）で、実際の量を体感すると「え〜そんなにあるの？」という驚きの声。
炭酸飲料は18.6本、スポーツドリンクでも8本など。
※その他のジュースも保健室前に掲示してあります。
これを普段の水分補給として飲むと、砂糖の摂りすぎになることを教えてもらいました。水分補給のタイミング、おやつ
の摂り方などをぜひ家庭でも話題にしていいただければと思います。



1日に子どもが摂って良い砂糖の量は20g〜25gだよ。その中に食事で摂る砂糖の量もあるよ。

「姿勢が悪いとどうなるの？」

私が内臓&背骨Tシャツを着て、体の中がどういう状態か考えてみました。「姿勢が悪いと背中、腰、肩の痛みだけでなく、進行すると内臓が押しつぶされるため食欲低下、便秘、肺機能の低下（酸素が取り込めないため息苦しい）などの症状が出るよ。」



5年生 自分の口の中の体質を知ろう

R Dテストをしました。

※R Dテスト・・・唾液を取り、その唾液中にむし歯の原因となるミュータンス菌の量から（フィルムの色が変わり）、口腔内の衛生状態をみるものです。



フィルムを腕に貼り、体温で15分間培養したよ。

菌が多くいて、むし歯になりやすい状態の人は、食べたらずく習慣と（できない時はうがい）、おやつなどをダラダラ食べないこと（飴やガムを常に口に入れているのは1番よくない）などを確認しました。

それぞれ自分の体質に合った生活を考えてみようと言いました。高学年は本人任せになる時期になると思いますが、ご家庭でも声掛けをお願いいたします。

6年生 四肢の状態検査ってなぜ始まったの？

H28年4月の健康診断から四肢の状態検査が始まりました。その背景には、運動不足による体の固さがあり、けがをしやす子供が増える一方で、運動のしすぎによるスポーツ障害も増えていることがあります。今回は実際いろいろな動きをやりながら、これができないのは体のどこが悪いのかな？と考え、おすすめストレッチの紹介もしました。

これを15回きついなあ・・・



高学年になって特に目立つ足首の硬さによる捻挫、骨折。そのためのオススメストレッチ（バンザイをしてしゃがみ込む運動）や日常的に体を動かす、いろいろな動きをすることを意識することが大切ということをお伝えしました。

またスポーツ障害になった児童の話には、真剣に耳を傾けてくれ、痛みが出たら体のサイン。敏感に感じ、無理をしないようにしましょう。1つのスポーツは同じ動きだけになりやすいので、いろいろな動きをすることでスポーツ障害を防いでいくことを確認しました。

将来、けがをしない、好きなスポーツが続けられる体づくりについて、子供たち自身が考えるきっかけになればと思っています。ぜひ家族で話をしてみてください。