



平成30年 9月8日

練馬区立旭丘小学校

家庭数配布 No.5

☆9月の保健目標☆☆  
規則正しい生活を  
しよう!

長い夏休みも終わり、学校生活が始まりました。

休み中の生活リズムからぬけだせず寝不足だったり、何となくボーッとしたり…。夏の疲れが出やすい時期です。今年は月曜日始まり土曜日まであり、また台風の影響もあり、疲れている子がいるようです。体調を崩してしまう子もいて心配されます。「週末は体を休める」ことに努め、来週からの学校生活に備えてください。

2学期のスタートです。体調管理には十分気をつけましょう。

—気持ちいい朝のスタート—

**生活リズムの立て直しは、朝の生活から!**

保健室では夏休み気分がぬけず、「ねむい」「だるい」という声を聞きました。また、生活のリズムを夏休みモードから学校生活モードに切り替えるのに苦戦している様子や夏ばて状態の人もちらほら見うけられました。

**リズムをもどすポイントは… 朝!**

生活リズムを安定させるには、時間のゆとりが必要です。食事・排便のリズムをつくるうえでも、特に朝のゆとりを大切にしたいものです。時間にゆとりができれば、心の余裕も生まれ、落ち着いた気持ちで1日を始めることができます。



○決まった時間に起きる!

○きちんと  
朝ご飯を  
食べる!



○朝、  
排便をする!



家庭での確認後、健康カードは

9/14(金)までに担任へ返却ください。

**9月の発育測定が終わりました!**

夏休みを過ぎて、グッと背が伸びた人、体重が増えた人、いろいろです。友だちと比べて伸びが少ないと言っていた子がいますが、背が伸びる時期は人それぞれ。男子と女子でも違います。体重が増えたと騒いでいた子もいますが、背が伸びれば体重が増えるのは当たり前。何センチ伸びた、何キロ増えた、と数字にこだわるのではなく、身長と体重がバランスよく増えているかに注目してください。健康カードを持ち帰った時には「肥満度計算図」と「成長曲線」に結果を記し成長の様子を確認しましょう。

	男子				女子			
	身長平均 (cm)		体重平均 (kg)		身長平均 (cm)		体重平均 (kg)	
	今回	90-4月	今回	90-4月	今回	90-4月	今回	90-4月
1年	117.3	3.0	21.4	1.7	118.3	2.2	21.6	1.6
2年	123.1	2.7	24.0	1.7	124.5	3.1	24.0	2.5
3年	131.4	2.5	27.6	1.9	129.6	1.6	27.8	1.8
4年	136.8	2.7	33.3	3.0	134.5	2.7	29.6	1.9
5年	142.8	3.2	35.2	1.5	142.7	3.8	33.6	3.3
6年	148.6	3.3	41.6	3.0	148.0	2.6	37.7	2.6

# — 運動会の練習がはじまります！！ —

暑さ疲れに、練習疲れ、朝晩の気温差も加わり・・・生活リズムが乱れていると、すぐ体調を崩します。おうちの人による健康観察を、朝「行ってらっしゃい」の前に十分に行っていただけますよう、よろしく願いいたします。

## 万全な準備を！！



## ★靴・・・自分のサイズに合ったものをはく。

すぐに小さくなるからと、ゆるゆるのものを履かせていたり、きつくなったものを無理して履いていたり、かかとを踏んでいたりしていませんか？ 足に合わない靴は、足指の変形をはじめ様々な障害の原因やけがの原因にもなります。運動会前、今一度点検をお願いします。

## その日の疲れ

### その日のうちに

#### ○温めの湯にゆったいつかる！



#### ○はやくねる！



#### ○バランスよい食事！



## 夏休み中のゲーム時間は1日どのくらい?!

ゲーム(ネット含む)に没頭し、生活や健康に深刻な支障が出る「ゲーム障害」(ゲーム依存症)が、世界保健機関(WHO)の国際疾病分類(ICD)の改定で精神疾患と位置づけられた。

国内初のネット依存外来を開設している久里浜医療センター(神奈川県)の樋口進院長は「ゲームは子供でも簡単に始められ、未成年の依存症が深刻になりやすい。昨年の初受診患者の7割は未成年だった。」と指摘し、「治療は困難、専門医師が不足している」と言う。

数日前に上記の内容の新聞記事を読んでいたから、2学期早々、来室した子から「学校はゲームができないからつまらない」「早く帰ってゲームしたい」との声を聞き、ふと心配がよぎりました。

2学期は運動会、作品展があります。たくさん体を動かし心を動かし、仲間と集う楽しみを感じさせていきたいと思います。

ご家庭では、ゲームやテレビの視聴時間に関する約束事を決め、確認してみたいと思います。

### ◆ゲーム依存症の主な診断基準

- ・ゲームの時間や頻度をコントロールできない
- ・日常生活で、ゲームを最優先させる
- ・問題が起きてもゲームを継続、エスカレートさせる
- ・こうした行動が持続的、反復的に1年以上続く(症状が重い場合は、より短い期間でも該当)

### ◆ゲーム依存症の患者に起きる問題

