

ほけんだより

練馬区立小竹小学校

保健室
平成30年 9月号

9月の保健目標

規則正しい生活をしよう

9月は運動会へ向けての練習で運動量が増える季節です。しかし、まだまだ暑かったり、涼しかったりし、なんとなく体調を崩しやすい季節でもあります。子供たちが疲れを次の日に残さず、元気いっぱい運動会が迎えられるよう、特に次のことに気を付けていただけると助かります。

☆生活リズムを整えましょう ポイントは

- 1 朝、早起きをして日の光を浴びましょう。→体や心が眠気からリセットされます。
- 2 朝ごはんを必ず食べましょう。→朝食は体や脳のエネルギー源です。
- 3 テレビやゲームは時間を決めて楽しみましょう。(SNS 小竹小ルール)
→テレビやゲーム機の画面は光刺激です。1時間以内が理想的です。
- 4 夜は早く寝ましょう。→十分な睡眠は疲れをとります。また早起きができます。

☆運動の前後は準備運動、整理運動をしっかりとしましょう

筋肉痛にはぬるめのお風呂で温まり血行がよくなったら、マッサージするのが効果があります。

捻挫や骨に異常がある場合は腫れてきますので、その時は受診してください。



☆汗拭きタオルやハンカチを必ず持ち、汗の始末をしましょう

まだまだ熱中症への対策が必要で、水分を取るように指導しています。体温調節をするために汗をかきますので、汗ふき用のタオルかハンカチを持たせてください。手洗い用とは衛生上区別したほうが良いです。また、この時期は鼻血を出す人も多いので、ティッシュも身に付けさせてください。引き続き水筒も持たせてください。(中身は水か麦茶)



☆足にあった運動靴や上履きをはきましょう

夏休みの間に、2～4cm身長が伸びています。上履きがきつかったり、大きすぎたりすると大きなけがの原因になります。毎週金曜日に持ち帰りますので、きれいに洗い、足に合っているかと、記名を必ずチェックしてください。(小さくなった比較的きれいな上履きは学校に寄付していただくと、忘れた児童への貸し出し用に大変助かります。)

☆休みの日の過ごし方を工夫しましょう

だらだらと過ごしたり、ハードな予定を組んだりすると、学校生活へ影響が出てしまいます。ご注意ください。

発育測定の時、保健指導をしています。

1年生 「てとてとて」という絵本があります。「て てってすごいなあ。もしかしたらはこころがでたりはいたりするところかもしれない。」と終わります。みんなで手も心もキレイにしようということで、手の洗い方を指導しました。インフルエンザやノロウイルスなどの予防は手洗いが基本です。運動会前で、たくさん手が汚れます。キレイになあれ。



2年生 うんちの話。良いバナナうんちは体の健康状態を知るととても大切な物。しっかり見てバイバイと流しましょう。(時々、学校でも流し忘れがあったり、トイレの使い方が良くないときがあったりしますので、マナーの話もしました。) 朝食後が排便しやすく、一日を元気に過ごすコツです。うんちにも名前がついています。お子さんに聞いてみてください。



3年生 2年生の時、姿勢と脳の話をしています。良い姿勢は「体幹」を鍛えることができる。3年生には少し難しいかなと思いましたが、毎日の生活の中でぜひ、意識してみしてほしいです。保健室ではタオルを使った運動を試してみました。ぜひ、ご家庭でも実践してみてください。

4年生 子供たちもいろいろストレスを抱えて生活しています。自分の抱えているストレスとうまく付き合う方法を示しました。①逃げる 避ける ②しばらく様子を見る ③予想する ④相談相手をもつ ⑤からだを動かす ⑥リラックスする などです。この中のリラックス法として、腹式呼吸をみんなでやってみました。緊張した体がホッと緩みます。

5年生 家庭科でも学習しますが、マグネットに書いた食品の絵を子供たちに配り、「おもに体を作るものになる食品」「おもに体の調子を整えるものになる食品」「おもにエネルギーのものになる食品」とホワイトボードに貼って分類していきます。子供たちは、自分が手にした食品についてとても真剣に考えます。日頃、何気なく口にしている食べ物。バランス良く食べる必要性について知ってもらいたいです。清涼飲料水に含まれる500mlのジュースに5gのステックの砂糖が10本も入っているものもあると見せたところ、びっくりしていました。これから何十年も使う大切な体。食べ物が体や健康の基本になっていることに気付いて欲しいものです。



6年生 保健体育で生活習慣病について学習しますが、ほとんどの疾患が血管へのダメージによって引き起こされます。小さい頃からのエネルギーの過剰摂取は「糖尿病」になる誘因となります。以前は遺伝的な体質といわれていましたが、今は若くても日頃からの食生活の偏りで、妊娠やストレスなどをきっかけに発症することがあります。子供の頃から、食生活に気を付けることは、とても大切です。