

# ほけんだより

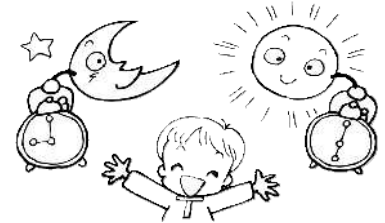
平成27年9月30日

練馬区立豊玉東小学校

運動会がせまってきました。毎日、練習に励んでいる子供たちです。当日元気に参加できるよう、体調管理をしっかりしていきましょう。汗拭きタオルもお持ちください。

保健指導の様子から

9月の発育測定の際に1～3年生には「生活リズム」について、4～6年生には「すいみんと海馬の関係」について話をしました。



1年生は“生活リズム”という言葉や意味について、知らない子がほとんどでした。生きるために必要な“食べること(栄養)、体を動かすこと(運動)、ねること(休養)”の3つがバランス良くとれて初めて学校での生活や学習、スポーツ等にいきいきと取り組むことができるという話をしました。

そこで、“一日の始まりの朝にやってほしいこと”として次の3つを低学年の子供たちにお話ししました。朝陽をあびる 顔を洗う 朝ごはんを食べる

「やってー」「顔、あらってな～い」「朝ごはんは毎日食べてる」「パンだけ～」等々、色々な声があがりました。

一日をスムーズにスタートさせ、気持ちよく学校に来る為に大切な習慣です。自分の力を十分に発揮するためにも、子供たちのご家庭での実践にご協力いただきますようお願いいたします。

4～6年生には、脳のなかにある「海馬」について話をしました。記憶の仕組みについて知ることや、海馬の特徴「とても繊細な器官で疲れやストレスに弱い」ということから、睡眠の大切さや繰り返し学習することの大切さを考えてもらいました。

学習の振り返りを書いた4年生からは「海馬のことがわかってよかった。」「早く寝ようと思った。」「睡眠と記憶が関係していることがびっくりした。」「体の大事な一部の海馬を大事にしたい。」等が多くありました。中には「わかっているけど、なかなか早く寝れない」という感想もありました。

睡眠の必要性や体への影響を子供たち自身が理解し、早寝早起きの良さを実感してくれることで、より良い生活習慣へとつなげてくれることを願っています。



海のタツノオトシゴと脳の海馬の形はとてもよく似ているよ。

学校保健委員会が行われました。(9月17日)

学校保健委員会は、学校保健の内容や健康診断等について報告したり話し合ったりする場です。参加者は学校医、学校薬剤師、学校評議委員、PTA、関係職員等です。

歯科校医からは、矯正している子が増えてきていることから、矯正している児童の給食後の歯みがきを勧められました。(希望する場合は、連絡帳等でお知らせください。)眼科校医からは、色覚検査の検査方法等について、学校薬剤師からは、給食室の衛生管理がとても良いとの報告がありました。他、本校の健康教育、給食の様子などについて養護教諭、栄養士から報告致しました。

お忙しい中ご参加いただきました方々、ありがとうございました。今後の学校保健活動に役立てて参ります。

10月13日から5年生の移動教室の引率で2泊3日、保健室を留守にします。留守の間、代わりに中村 朋子先生が保健室に来てくださいます。よろしく願いいたします。

