

すこやか

平成 29 年 (2017 年)

10 月 10 日 (火)

南町小学校 保健室

急に秋がやってきて 気温の変化に気をつけよう！

運動会を終えた途端に季節が急に変化しました。朝夕の気温と昼の気温差は 10 度近くあります。登校時にジャンパーを着込んでいる児童も休み時間は「暑い！」と汗をかいています。

朝の平均体温が 35 度台の人はいませんか？例年、移動教室前の健康調査で体温を測りますが、多い年は全体の 30% が 35 度台のこともあります。

体温はからだの細胞が働くために必要な温度です。からだ深部の体温が 35 度台だと免疫力が低下し、潰瘍性の病気にかかりやすくなるといわれています。今、子どもたちは暖かく快適な部屋で過ごすことが当たり前になってきています。また、子どもたちは暖かな部屋にいて、あまり外で遊ぶ事も少なくなっています。

今日の登校する姿は半袖あり、ジャンパーを着込んでいるなど様々です。

学校の中は家の快適さから比べると、かなり寒いかもしれません。ここ 10 年くらいから、子どもたちがポケットにホッカイロを持ってきています。いつも環境温度（体感温度）が高いと、寒さに負けないように体温維持する必要がなくなります。その結果、体温中枢が変調をきたし、低体温にセットされてしまうのではないかと考えられます。



寒いからと言って厚着をして、じっと動かないでいては寒くてたまりません。

最近のお年寄りも、とても元気で活動的です。子どもも体温を 36 度 5 分以上にできる工夫をしてみませんか。

からだを動かして遊ぼう！ 休み時間は外遊び

学校の体育だけでは、体力はつきません。体育は、運動量がある時もありますが、内容によってはあまり運動量がない時もあります。水泳や野球、サッカー、バスケットボールなどスポーツの習い事をしている子どももいます。もちろんそれも良いですが、からだづくりのためには、決まった種目の運動だけでなく、からだ全体を動かす遊びが必要不可欠です。おにごっこ、縄跳び、一輪車…運動遊びには、からだを動かすあらゆる機能がお互いに助け合いながら関係しているので、単に足腰の筋肉だけでなく、身のこなし（敏捷性）や柔らかさ（柔軟性）、からだのバランス感覚（平衡感覚）なども、同時に伸びていきます。

南町小学校の子どもたちは、放課後が塾などで忙しい子供が多く、学校の休み時間はせめてからだを動かして遊んでほしいと思っています。気持ちの良い天気の日をみつけて、家族で「スポーツの秋」を満喫してみませんか？運動らしいことでなくても、家から出てゆったりとお散歩に出かけるのも良いと思います。





夏休みけんこうチャレンジ
ご協力ありがとうございました



☆保護者の方からのコメント☆

- ・自分からやる気を出して取り組んでいたのも、学校に行く時のリズムをすんなりつかむことができ、よかったです。ポイントがUPする喜びも励みになったと思います。
 - ・何も予定がない日は、ついつい親子でのんびりしてしまいました。今回 NO テレビで食事中は会話も弾みよかったです。-
 - ・早く起きると、食事のときは NO テレビが難しかったです。家族で「次回はがんばろう！」と話しました。
 - ・夏でのチャレンジはよくプールに通いました。
 - ・夕方、少し涼しくなった時間帯に散歩をして、親子で会話も楽しめました。
 - ・朝、起こすのがとても大変で、疲れました。
 - ・早寝早起きの時刻の目標設定は、随分遅い時間に決めていました。いかがなものでしょうか？暑くて外遊びができずに残念でした。コメントでもいただきました。
 - ・子どもたちからは去年よりポイントアップした。来年はパーフェクト目指すと意気込みを伝えている声も多数ありました。
- ご協力ありがとうございました。



夏休み健康チャレンジにご協力ありがとうございました。



すべてのチャレンジにパーフェクト達成は全校で58名にもなりました。昨年は40名でした。たった1度うんちがでない、朝起きるのが遅くなったでパーフェクト逃した子どももたくさんいました。食事のときのNOテレビでつまづく人、寝る時刻が遅くなってしまふケースなどそれぞれ感想を読みながら、がんばっている様子がわかりました。また、冬休みもチャレンジカードを出します。チャレンジしてください。

19日(木)秋の歯科検診があります。

秋の検診は歯磨きの様子、歯肉の様子などを中心にみます。前日の夜にしていねいに歯磨きし、朝も忘れずに歯磨きしてきてください。