

すこやか

平成 29 年(2017)

12 月 21 日 (木)

練馬区立南町小学校

保健室

今年の冬は寒そうですね！！

冬休みはからだを動かすこと、食事に気をつけて生活してみましょう。

冬休みチャレンジ「学校モードにへんしん！！」です。

チャレンジ期間は学校が始まる前の 1 月 8 日からです。

暮れからお正月は家族みんなが休みに入り、のんびり過ごす機会でもあります。家族とたくさん過ごしてください。

そしていよいよ学校モードに生活を変えていきましょう。生活を記録していきます。



おきた時刻、←

ねた時刻、←

あさの食事内容 ←

かお洗い

排便の様子 ←

そとあそび

なわとび・マラソンやりましょう。
さんぽもいいですね。

子どもにアルコールは NO!

時刻を記入して
ください

食べたものを書き
てください

できたらサインして
ください

子ども達の夜型化はかなり深刻です。しかし、冬休みで家族が揃ってゆっくり過ごせるときはたくさん親子で話をしたり、ゲームをしたりもいいですね。親子の関わりでたくさん仕事も出来るといいですね。寝る、食べるなどのことは基本ですが、最近日本人の中にも「しつけ」についてうるさく言うことは大事と思っている派と「イライラしてめんどくさいから言いたくない」「家族が楽しく過ごすために、ああしろ！こうしろ！と言って関係を悪くしたくない」と思っている派。お宅はどっち派の保護者ですか？

子どもの未来のために大人ががんばらせなければいけないことは、うるさく、時には関係が悪くなるかも知れませんが言って欲しいと思いますが、どうでしょうか？

**寒くてなかなか布団からでたくない毎日ですが、
学校モードに切り替えるチャンス！起こしてください。
しっかり食べさせてください。そして、外でからだを
動かしましょう。**

冬休みはクリスマス・お正月と大人は朝からお酒を飲む機会が多くなります。子どもの中にはお酒を飲んだ経験があると話す子もいます。アルコールを飲んだ理由にウーロン茶と思ったらお酒が入っていたとか、訪ねて来たおじさん、おばさんから勧められたケースをよく耳にします。脳は一生懸命、脳細胞の回路をつないでいる時です。脳細胞は危険な細菌やウイルスが侵入しないようにバリアを張っていますが、アルコールはそのバリアを壊して脳細胞を溶かしてしまいます。成長期の子どもの脳をアルコールが溶かしてしまいます。ノンアルコールのビールや焼酎も販売されていますがノンアルコールだから子ども大丈夫ではありません。作る過程や入っている原材料が同じです。からだに入るとアルコールに変身します。0%と安心しないで飲ませてはいけません。飲んではいけません。

休み中に感染症にかかりませんように。

予防が大切です。自分でできる予防法をやってみましょう。

5 マスクを上手につかおう

4 へやの換気と加湿をしよう



3 手洗い・うがいをこまめにしよう



2 栄養をしっかりとうろう



1 生活リズムをととのえよう



かせ・胃腸炎のウイルスを
おいだそうー！

ウイルスと戦う
力をつけよう！

「骨にカルシウムを貯金しよう！！」

私たちの骨は、日々生まれ変わっています。つねに新しい骨で、丈夫さとしなやかさを保っています。その丈夫さとしなやかさを作るために、古い骨のカルシウムを溶かす「破骨細胞」カルシウムを分泌し新しい骨を作る「骨芽細胞」の働きがあります。私たちの骨は身長が伸びる子どもも大人も3年間で新しい骨に生まれ変わると言われています。

一方でこわし、一方で作るを繰り返す「骨」だから、毎日の食事や生活スタイルが重要になるわけです。からだをしっかりと保つためには80歳でも20歳もカルシウムは同じ量が必要です。

小学生、中学生などの成長期の子どもたちは、骨にカルシウムを貯金する時です。そして、大人よりもたくさんの量のカルシウムがからだに必要です。

牛乳を家で飲む習慣があっても、寒くなると「ちょっと」と言う家も多いかもしれません。小学生に必要なカルシウム量は600mg。牛乳1本で200mgですから飲むと、飲まないでは大違いです。がんばって飲みましょう。そして、しっかり体を動かすことも実行してください。

私たちの骨は3年で新しい骨に生まれ変わります。20歳までにどれだけカルシウム貯金ができるかは、今が大事です。

ふゆやすみけんこうちゃれんじカード

ねん くみ なまえ

けさ、なんじにおきたの？

休み最後注意！1/8	学校始まるよ。9日	10日	11日	12日
じ ふんころ	じ ふんころ	じ ふんころ	じ ふんころ	じ ふんころ

ゆうべはなんじにわたの？

じ ふんころ				
--------	--------	--------	--------	--------

水でかおあらいはできたかな？

できたらまる

				
-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

あさごはんたべたかな？たべたものをかいてね（ぜんぶ）

だれといっしょにたべたかな？

ぼく・わたし おとうさん・おかあさん にいさん・ねえさん おとうと・いもうと おじいちゃん おばあちゃん そのた() ぜんぶで()人				

うんちはでているかな？

でたらまる

				
-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

そとあそびできたかな（なかやすみはそとでじきゅうそう）

できたらまる

				
-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

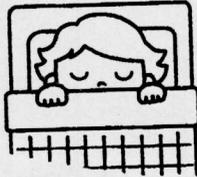
チャレンジのかんそう

いえのひとから

--	--

おもての表をみながらこちらの目標が達成できたらチェックしましょう。パーフェクトは500pです。

4/5/6年用



	毎朝7時前におきた	10時台には寝た	水で顔洗いができた	あさごはんを食べた	うんちがでた	そとあそび・休み時間も外であそぶ
	できたら20P	できたら30P	できたら10P	できたら10P	できたら10P	できたら20P
1月8日						
9日						
10日						
11日						
12日						
合計						

合計ポイント

