

すこやか

平成 29 年 (2017 年)

2 月 14 日 (火)

南町小学校 保健室

インフルエンザは下火になりました!



低学年を中心に学級閉鎖がつづいていましたが、ようやく落ち着いてきています。乾燥で砂嵐だった校庭も雪が降り落ち着きました。立春を過ぎ、光は眩しく暖かそうに見えます。お日様が顔を出さないと「寒ーい!」と教室の中に子供たちも大人も閉じこもってしまいがちですが、外に出て体を動かしましょう。風邪対策と同時に花粉対策も準備しましょう。

冬休みから学校モードにへんしん!!のご協力ありがとうございました

あさは早起きさせましょう。

冬休み健康チャレンジは、「冬休みから学校モードにへんしん!!」というチャレンジでした。お子さんの取り組みの様子はいかがだったでしょうか?チャレンジカードの回収率も高く、すべての子どもが取り組みを行ってくれました。子どもたちは、起きる時刻、寝る時刻や朝ごはんのメニューを記入してみる形にしました。500ポイントのパーフェクト達成は39名。9日の冬休み最終日寝坊してしまいパーフェクトを逃してしまい悔しがる子供たちは22名とがんばる姿がわかりました。記録するのは本当に大変だったと思います。ご協力ありがとうございました。しかし記録するから見えるものはたくさんありました。また、少し早起きになったかなと思います。

子どもたちの感想



- ・朝ご飯しっかりたべましょう。
- ・もう少し早く起きるとトイレに行く時間ができるのに。早起きしましょう。
- ・よく寝て、よく食べ元気に過ごしました。
- ・ゲームの時間が長すぎました。
- ・毎朝すっきり起きて、トイレに行きリズム良く学校に行っています。忘れずに顔は洗いましょう。

- ・けっこうむずかしかった。
- ・外でたくさんあそんできもちがよかった。
- ・よる、もうすこしはやくねたいです。
- ・よるは9時までに寝たいです。
- ・最初の日にねぼうして、パーフェクトとれなかった。くやしいです。
- ・まえはみんなで朝ご飯食べていたけど、いまは一人でたべています。また、たべたいです。
- ・うんちがなかなかでません。

保護者の感想



早送りもリピートもできない

子ども時代は

子ども（学童期、小学生）は胎児期（おかあさんのおなかの中にいる時）について、人生で一番からだが発育・発達するときです。

すいみんは成長の王様

子ども時代は友だちとしっかり遊び、しっかり学び、ぐっすり眠ることが重要です。寝ることに関しては大人と子どもでは質や量もまったく違います。

なかなかむれない

子どもからこんな声を聞きます。昼の運動量が少ないのではととても心配になります。みなさんの眠りはどうですか？子どもだけでなく大人も自分の眠りに心配はありませんか？昼の活動量が夜の質のよい眠りにつながります。

寝る時刻は家庭の考えもあるでしょうが、家庭の差が大きく1.2.3年生のなかにも8時台に寝ている家庭もあります。がんばっているなと感心します。聞くと6時に夕食だと話してくれます。職員室の先生方はまだその時間学校にいます。先生方を始め、仕事をしながら子育ての家庭はいかに子どもを早く寝かせられるか日々戦いかもかもしれません。睡眠時間をしっかりとるなかで子どもを成長させていくことは、社会が変化しても大事にしていきたいことです。

熟睡中に分泌される成長ホルモン

成長ホルモンは大人も子どもにも分泌されます。子どもの時に分泌される成長ホルモンは骨を伸ばし、筋肉を肥えさす働きがあります。寝る子は育つの諺はその通りです。

* 大人の成長ホルモンの働きは身体の傷んだ細胞を修復する働きがあります。

夜更かしすると肌が荒れるのも成長ホルモンの不足からです。



花粉症の季節がやってきました

2月もう中旬。いよいよ今年も花粉症の季節がやってきました。1月の終わり頃から、子供達も少しずつ花粉症の症状が出始めてきているようです。今年は、夏の猛暑の影響で飛散量がとても多いとの予測も出ています。症状が重症化してからでは薬を飲んでも効きにくくなってしまいますので、花粉症がある場合は、早めに病院を受診することをおすすめします。

また、マスクやメガネも効果があります。症状に合わせてご活用ください。

○花粉の飛散量○

昨年の猛暑と大雨が混在した不安定な天気の影響で、飛散量は平年より少し多くなる見込みです。都内の飛散量は、昨年と比較するとやや少なめだと言われています。

○花粉の飛散開始時期○

飛散開始時期は、2月16日～18日となる見込みで、平年とほぼ同じです。