

ほげんだより

平成28年7月13日
練馬区立田柄小学校
養護教諭 浅川 沙織

じめじめとした蒸し暑い日が続いています。梅雨の晴れ間には、休み時間汗びしょりかいて元気に遊ぶ子供たちの姿が見られます。夏の外遊びは熱中症の心配があり、屋内で遊ばせた方がと思いますが、体を暑さに少しずつ慣らすことも大切です。暑いという温熱刺激を繰り返し受け、汗をかく体にする。この汗をかく能力が高いか低いかで暑さに強い体かどうか分かるのです。夏休み明けにはすぐに運動会練習が始まります。夏休みにプールに積極的に参加したり、朝夕の少し涼しい時に外で遊んだりして、ぜひご家族で暑さに強い体づくりをしてみてください。

先月(6月)の感染症状況・アデノウイルス感染症1名 溶連菌感染症1名 流行性角結膜炎1名

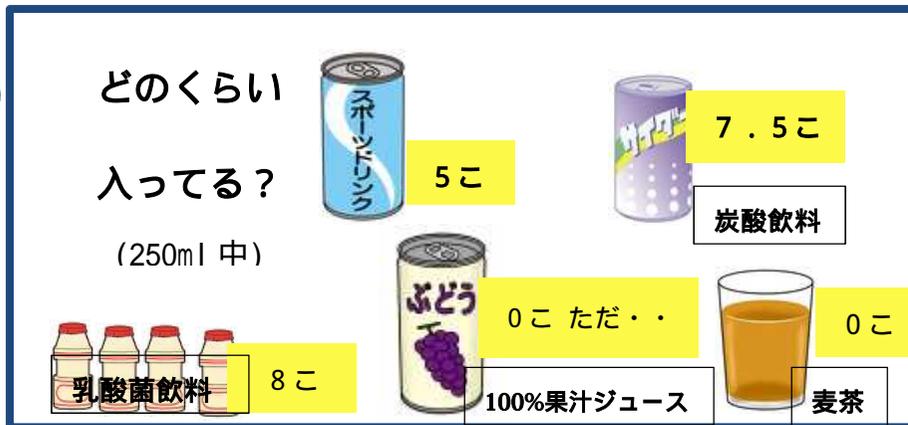
上手な水分補給を！



熱中症予防に一番大切な水分補給。学校ではお茶か水での水分補給ですが、家にいる時、出かけた時は何で水分補給をしていますか？

水分補給のつもりが、糖分のとりすぎで、体に悪影響・・・なんてこともあります。

4g
一日に必要な砂糖の量は、角砂糖5個分 = 20g



熱中症予防に良いと言われているスポーツドリンクですが、角砂糖5個分、500mlのペットボトルだと10個分入っていることとなります。大量に汗をかき、脱水症状がある場合は、塩分、ミネラルの補給に必要なこともありますが、日常では糖分の摂り過ぎになります。また100%果汁は砂糖は含まれていなくても、果糖というものが含まれているので、こちらも飲み過ぎには注意です。

砂糖を取り過ぎると・・・肥満になりやすい、むし歯になりやすい、骨折しやすい、イライラしやすい、集中力がなくなるなど
やはり、水分補給にはなるべくお茶か水を飲むと良いと思います。

テレビ、ゲームの時間を少なくできるかな？

～保健委員会で取り組んでみました～

高学年になるにつれ、睡眠が遅くなる傾向があり、その要因をテレビやゲームをしていることが考えられることを保健委員会で話し合いました。保健委員児童も平均テレビは1時間20分、ゲームは53分、平日に視聴していました。

そこで、テレビやゲームを減らす生活ができるかどうか、一日万歩計も使い、挑戦してみました。



すると、意識するとほぼ全員がテレビやゲーム時間を減らすことができ、放課後家の中を中心に過ごした日と外遊びを中心に過ごした日を比べると3000歩程度の差が出る児童が多くいました。外遊びを中心に過ごした日はテレビやゲームをほとんど視聴しなかった児童が多くいました。



テレビやゲームを減らしてみてもうどうだったか？

宿題を早く済ませたので、早く寝ることができた。

時間を有効に使えた。

家族と話す時間が増えた。テレビやゲームをやらなくても楽しめた。

家の人に注意されることが減った。

体を動かせたのでよかった。などの感想がありました。

42日間の夏休み。家にいる時間が長くなります。テレビやゲームでは味わえない楽しい時間をたくさん過ごせるようぜひ家族で話をしてみてください。

子供たちの「愛情の器」を満たすために

先月、元児童相談所の児童心理司である山脇由貴子氏による講演会があり、私がとても心に残ったお話があるので紹介させていただきます。

人間の心には、生まれた瞬間に、愛情で満たされなくてはならない器がある。その器には、親をはじめとしてまわりの大人がたくさん愛情を注いであげる必要があり、その器から愛情が溢れた分が、まわりの人に向くのだと思えてならない。この器は、満たされないと私たちの心を苦しめる。空っぽな感じが襲ってくる。それは空腹感や物欲、金銭欲に転化し、「空っぽ」を必死に埋めようとする。しかし、心の器を満たしてくれるのは、愛情だけなのだ。どれだけ食べようと、物を手に入れようようと、空っぽな感じは消えない。だからもっと求め続ける。いじめ、犯罪など悪いことを悪いことと教えるのは簡単だ。けれども子供の心の問題はそれでは解決しない。優しい子供になって欲しいと思ったら、たくさん愛情を注いであげられない。子供はいつも求めている。大人からの愛を・・・

この重たいメッセージを受け止め、たくさん愛情を注ぎ、やさしい子供に育てていきたいと私自身、実感しました。