

平成28年9月21日  
練馬区立田柄小学校  
養護教諭 浅川 沙織

朝、夕は日毎に涼しくなり、秋の気配が次第に色濃くなってきました。校庭では、運動会練習が本格的に始まり、元気にダンスの練習などをする子供たちの姿が毎日見られます。元気に動けるからだを作るには、生活リズムがやはり一番大切です。チャレンジ月間に各ご家庭にご協力いただき、ありがとうございました。終了しましたが、ぜひ良い生活リズムへの声掛け、ご協力を引き続きよろしくお願いいたします。

## 計測時に保健指導をしました。

チャレンジアップ月間中であつたため、学年ごとに内容は違いますが、生活リズムの大切さや良い姿勢の大切さについて話をしました。

### 1年生 元気がどうかうんちで分かる！

うんぴ(下痢)、うんにょ(ふにゃふにゃ)、うんご(かたい)、うんちの絵本を見ながら「どんなうんちがよく出るかなあ、どのうんちが健康なのかな？」と考えました。そして「あこがれのバナナうんち」の歌を聴きながら、「バナナうんちに会うためには？・・・野菜などの食物繊維をしっかり食べ、朝ごはんとお水をしっかりとる、そしてたくさん運動すると会えるね」と確認しました。「うんにょやうんごが多い人も良い生活リズムを送るとバナナうんちが変わってくる人が多いよ！うんちは今自分が元気がどうか教えてくれるとても大切なものだよ」と話しました。ぜひご家庭でも「バナナうんち出た？あれ、今日はうんぴだからお腹の調子悪いかな」などの会話をさせていただき、子供たちが自分の体への関心を高めていければいいなあと思っています。



### 2・3年生 体の中にあるすばらしい力！

「けがをした時どうしている？」と聞くと「水で洗う、消毒をする、絆創膏を貼る」という大きな声が・・・。この中で一つあんまりやらない方が良いものがあるけどそれ何かな？ということで、「からだを守る救急隊」の歌を聴きながら考えてみました。赤血球、白血球、血小板が体の中の救急隊！

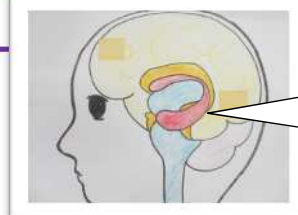
必要のないものは消毒

「体の中には消毒と同じ働きをする白血球があるから必要ないよ。むしろ消毒を使ったり、絆創膏を貼らないで乾かしたりすることで、血小板や赤血球の働きも弱くなってしまつたため傷の治りが遅くなつていた。だから水で洗うだけで大丈夫。ただ動物に噛まれたり、汚れた場所で転んだりした傷(細菌感染の恐れのあるもの)は消毒は必要だよ。絆創膏は血が出ている時は貼ろう。」ということで小さなけがは、自分のもっているすばらしい力(自然治癒力)で治してほしいと伝えました。この指導後、「この傷なら消毒も絆創膏もしなくて大丈夫だね。白血球くんがやっつけてくれるよね」という嬉しい会話も聞けました。



### 4年生 睡眠ってなぜ大切なの？

タツノオトシゴは別名(海馬)というけど、人の体の中にも海馬ってところがあるよ。何するところかな？と考えました。「新しく記憶したことを一時的に保存するところ。そして、この『海馬は睡眠をたくさんとっている人の方が大きい』ことが研究で分かったよ。だから睡眠が多い人の方が記憶力が良い！脳の成長のために睡眠はとても大切なんだ。さらに睡眠をとると他にも良いことがたくさんあるよ。子供の今は、寝ている時に成長ホルモンがたくさん出るととても大切な時期。『成長ホルモンは 身長を伸ばす 筋肉を修復する 疲れをとる 風邪をひきにくくするなど』の大事な働きをしているものなので、たくさん寝よう。」と伝えました。



この部分が海馬。

さらに・・・たくさん寝る 朝すっきり起きられ、食欲も出る しっかり食べると、昼間元気に動ける 夜、体が疲れるので早く眠れる・・・と良いリズムになるよ。運動会に向けて、自分で元気に動ける体を作っていこうと話しました。



## 5年生 体の成長を喜ぼう

5年生は、来月移動教室があり、月経が始まっている子もいるため、二次性徴について正しい理解をしてもらうために話をしました。内容は、男の子、女の子、それぞれの体の変化や射精、月経のしくみです。恥ずかしそうにしながらも、これから始まる成長について真剣に聞いてくれました。最初は、驚いたり、不安になったりすると思うけど、とても嬉しいことだからとにかく喜んで迎えてほしいと伝えました。女子にはナプキンの試供品も配布しました。

### 大切なこと

- ・成長の早さ、成長の様子は個人差が大きく、人と違って当たり前。誰にでも必ず起こることなので、恥ずかしがること、心配することはない。自分の成長を楽しみに。
- ・みんながお父さんとお母さんからもらった大切な命であるように、みんなも新しい命を作り出す準備が始まる。射精や月経が始まることは、男子は精子が作られ、女子は卵子が育ってきたということであり、とても嬉しいこと。
- ・急激な体の成長があるため、体調を崩しやすくなったり、不安になったりすることもある。そんなときは、インターネットで調べるのではなく、必ず大人の人に相談したり、伝えたりする。

保健指導の後、保健室にある体の本を読んでいいですか？という女子が数人来ました。子供たちが自分の体に関心を持ち、大切にしようと思う気持ちを育てていきたいと思います。ぜひ保護者の方の体験も話していただき、家族で成長を楽しみにしていることを伝えてあげてほしいと思います。

## 6年生 四肢の状態検査ってなぜ始まったの？

今年の4月の健康診断から四肢の状態検査が始まりました。その背景には、『子供のからだのおかしさ』があると言われています。進行すると、足腰が衰えて、将来寝たきりになるリスクが高い状態です。一方で、運動のしすぎによる野球肩やオスグット病などの病気になる子もいます。今回は実際いろいろな動きをやりながら、これができないのは体のどこが悪いのかな？これができないとどうなるの？などを考え、おすすめストレッチの紹介もしました。



### 今回チャレンジした姿勢

姿勢が悪いとどうなるのか、私が内臓&背骨Tシャツを着て、体の中がどういう状態か考えてみました。「姿勢が悪いと背中、腰、肩の痛みだけでなく、進行すると内臓が押しつぶされるため食欲低下、便秘、肺機能の低下(酸素が取り込めないため息苦しい)などの症状が出るよ。」



1時間の運動を毎日なんていうのは難しい。でも日常的に体を動かす、いろいろな動きをすることを意識することが大切ということを伝えました。例えば、掃除の時間の雑巾掛けや机運びなどは良い筋トレになるからはりきってやってみようと言いました。一方で、一つのスポーツのやりすぎで肘や膝を痛め、将来好きなスポーツができなくなった児童の話をし、無理をしてスポーツを続けられないことの大切さも伝えました。