

平成29年9月22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。終了した後も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?・・・と確認しました。

1. 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。
2. 大腸をたくさん動かすために、たくさん運動する。
3. 朝食欲があり、昼間元気に動くためには夜たっぷり寝る。
4. 姿勢が悪いと大腸が丸まっていてうまく働かないので姿勢を良くする。

さらに「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に変わってくることが多いよ！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、今日うんぴだからお腹の調子悪いかな」などの会話をしていただき、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

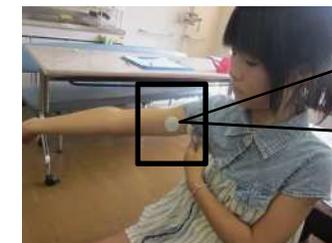
「体の中には消毒と同じ働きをする白血球があるから必要ないよ。むしろ消毒を使ったり、絆創膏を貼らないで乾かしたりすることで、血小板や赤血球の働きも弱くなってしまつたため傷の治りが遅くなつていた。だから水で洗うだけで大丈夫。ただ動物に噛まれたり、汚れた場所で転んだりした傷(細菌感染の恐れのあるもの)には、消毒は必要だよ。絆創膏は血が出ている時は貼ろう。」ということで小さなけがは、自分のもっているすばらしい力(自然治癒力)で治してほしいと伝えました。この指導後、「この傷なら消毒も絆創膏もしなくて大丈夫だね。白血球くんがやっつけてくれるよね」という嬉しい会話も聞けました。



5年生 自分の口の中の細菌数を知ろう！

R Dテストをしました。

R Dテスト・・・唾液を取り、その唾液中にむし歯の原因となるミュータンス菌の量から(フィルムの色が変わり)、口腔内の衛生状態をみるものです。



フィルムを腕に貼り、体温で15分間培養したよ。

菌が多くいて、むし歯になりやすい状態の人は、食べたらずく習慣と(できない時はうがい)、ダラダラおやつなどを食べないこと、菌が少なかった人は今の生活(はみがき、おやつの取り方など)を続けていくことを話しました。

高学年は本人任せになる時期になると思いますが、歯みがきの様子などをたまに見ていただき、ご家庭でも声掛けをお願いいたします。

3・4年生 良い姿勢は遊びから！

姿勢が悪いというのは、骨と骨をつないでいるやわらかい骨（椎間板）が曲がり、元に戻りにくくなっている状態。どんな習慣があると姿勢が悪くなるのだろうか？姿勢が悪いと体にどんなことが起きるのだろうか？と考えました。



良い姿勢を保つには、体幹を鍛えることが大切！

姿勢の維持には筋力とバランス感覚である体幹を鍛えることが大切。ただこの時期は筋トレをしても筋力がつきません。元気アップでやっているような遊びを通して体幹を鍛えていこうと話しました。

かんぱっくり、竹馬、手押し車、馬跳び、けんけん相撲などのバランス感覚を養う遊びや掃除の際の雑巾がけなどは体幹を鍛えるのに効果的。

親子で体を一緒に動かすことで、子供は体を動かす楽しさを実感できると学校医の先生からお話がありました。ぜひ親子で、学校でたくさん遊び、良い姿勢につなげていければと思います。

6年生 四肢の状態検査ってなぜ始まったの？

昨年の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、『子供のおかしさ』があると言われていています。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。



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お伝えしました。例えば、掃除の時間の雑巾が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お話しました。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。

「こんな習慣はよくないよ！」

- ・本を読むとき、ほおづえをつく。
- ・イスにすわるとき、せもたれに体をあずける。
- ・テレビやゲームで画面に顔を近づけすぎる。
- ・食器を持たないで、口を近づけて食べる。
- ・背中を丸め、前かがみの姿勢で歩く。
- ・バックをかける肩が一方に決まっている。

「姿勢が悪いとどうなるの？」

私が内臓&背骨Tシャツを着て、体の中がどのような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。」

