



平成30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 元気かどうかうんちで分かる！

うんぴ(下痢)、うんによ(ふにやふにや)、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. うんちをつくる大腸を元気に動かすために、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バナナうんちがつかれないので、姿勢を良くする。
- さらに「うんによ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か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。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、水で洗うだけで大丈夫!!

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。手当てが必要な傷かどうか判断できる力も育てていきたいと思っています。

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。



3年生 たくさん寝て海馬を大きくしよう

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というところがあるよ。何をするとこかな?と考えました。

「海馬は新しいことを記憶するところ。じゃあ大きい方がいいよね? 実はある研究で、海馬はたくさん寝ている人の方が大きいことが分かったんだよ。」ということで睡眠の大切さについて伝えました。

睡眠には他にも良いことがいっぱい!

- ・身長を伸ばす
- ・大人の体へと成長させる
- ・筋肉を修復する
- ・疲れやイライラをとる
- ・風邪をひきにくくする

成長ホルモンが出るからあ



寝る前に強い光を浴びると、大丈夫と落ち着かせてくれるメラトニンというホルモンが出にくくなってしまいます。だから寝る前にテレビやゲームはしないで、脳が興奮しない過ごし方をしてみよう。

昼間たくさん体を動かすと、夜自然と眠くなりぐっすり寝られるよ。などと話しました。

寝る前の過ごし方、ぜひ家族で話をしてみてください。

4年生 自分の体のことを考えたおやつ選びをしよう

おやつアンケート(7月に取ったアンケートの一部をご紹介します)

おやつを食べていますか。

ほぼ毎日食べる 61%、あまり食べない 34%、休みの日のみ食べる 5%

おやつアンケートで1位だったスナック菓子。一回の食べる量はどのくらい?

半袋 42%、1袋 29%、1/4程度 29%

おやつアンケートで3位だったジュース。一回の飲む量はどのくらい?

250ml 44%、500ml 28%、150ml 28%

おやつを摂り過ぎるとどうなるの? どんなおやつを選んだらいいの? ということを栄養士の佐藤先生にも教えてもらい、考えました。



「塩分や糖分を摂り過ぎるとどうなるの?」

むし歯、肥満、体のだるさ、イライラ、生活習慣病(塩分を取り過ぎるとカルシウム不足になり骨粗鬆症になることも。)アレルギー体質の悪化などいろいろな症状が出るよ。

「どんなおやつを選んだらよいの?」

おやつは摂らなければいけないものではないよ。でも心の安定にもなるもの。一日200加り-くらいは食べてもいいよ。ちなみにポテトチップ1袋は約210加り-、クッキー3枚で約180加り-、炭酸ジュース(500ml1本)約210加り-だよ。

自然の果物や旬な野菜、おにぎりなどもおやつになるよと教えてもらいました。

これから子どもだけで選ぶことが多くなるおやつですが、その前にぜひご家庭でも一緒におやつ選びをしていただくきっかけになればと思っています。

「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。」



5年生 自分の口の中の体質を知ろう

RDテストをしました。

RD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、食べたなら磨く習慣と(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。

6年生 四肢の状態検査ってなぜ始まったの?

一昨年の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、運動不足による体の固さがあり、けがをしやすい子どもが増える一方で、運動のしすぎによるスポーツ障害も増えていることがあります。今回は実際に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?と考える、おすすめストレッチの紹介もしました。

5秒はできたよ・・・



高学年になって特に目立つ足首の硬さによる捻挫、骨折。そのためのオススメストレッチ(バンザイをしてしゃがみ込む運動)や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。

またスポーツ障害になった児童の話には、真剣に耳を傾けてくれ、痛みが出たら体のサイン。敏感に感じ、無理をしないようにしましょう。一つのスポーツは同じ動きだけになりやすいので、いろいろな動きをすることでスポーツ障害を防いでいくことを確認しました。良い姿勢を保ち、体幹を鍛えるという課題を学校と家庭で連携して取り組んでいきたいと思っています。