



令和4年5月9日  
練馬区立大泉第四小学校  
保健室

連休が終わりました。学校生活に慣れて来た反面、疲れも出やすい時期です。  
意識して気分転換できる時間を取れるといいですね。気候はどんどん過ごし  
やすくなりますが、日なたと日陰で気温差が激しい時期なので、体が冷えや  
すい人は、室内用に一枚羽織物を持ってくるようにしましょう。



## ♪大きくなっただかな♪

4月の身体計測の結果を学年ごとにまとめました。

〈結果 男子平均〉

〈結果 女子平均〉※東京都令和2年度学校保健統計調査より

	4月		東京都平均	
	身長	体重	身長	体重
1年生	116.5	21.5	117.0	21.6
2年生	121.5	24.0	123.2	24.5
3年生	128.8	28.0	128.6	27.4
4年生	133.4	29.9	133.9	30.6
5年生	141.3	37.1	139.8	34.9
6年生	145.6	38.4	145.6	38.9

	4月		東京都平均	
	身長	体重	身長	体重
1年生	116.6	21.5	116.1	21.0
2年生	120.7	22.8	121.8	23.4
3年生	128.0	27.0	127.6	26.5
4年生	133.5	30.4	133.4	29.8
5年生	139.7	32.8	140.6	34.3
6年生	147.3	38.9	146.9	38.7

## 5月の保健行事

日	曜日	予定	対象学年	注意事項
11	水	内科検診	2, 4	体育着を持ってくる
12	木	視力検査	1	メガネをかけてる人は持ってくる
16	月	視力検査	2	〃
17	火	視力検査	3	〃
18	水	尿検査2次	該当者	8:50までに保健室へ
19	木	視力検査	4	メガネをかけてる人は持ってくる
20	金	心臓病検診	1	体育着を持ってくる
23	月	視力検査	5	メガネをかけてる人は持ってくる
24	火	視力検査	6	〃
26	木	眼科検診	全	欠席者は病院で検診になります
31	火	移動教室前検診	6	移動教室健康カードを持ってくる

# 健康診断の結果について

◎健康診断では病気の〔疑いのある人〕にお知らせをしていますので、病院では「心配なし」と診断されることもあります。でも、視力の低下など、毎年のことでわかっているから…とそのままにするのではなく、定期受診の目安としてください。

◎定期的に通院していることを保健調査票などで伝えているのに、毎年治療のお知らせが来るのはなぜ？と思われる方もおられると思いますが、あくまでも「今年度の検診のお知らせ」だと、考えてください。



◎必ずおうちのひとに知らせましょう

◎なるべく早くお医者さんに行きましょう

◎治療の返信表は学校に必ず提出してください

◎「異常なし」と診断されることもあります

特に所見がなければ、全ての健康診断が終わってから、「健康カード」でお知らせします。

答えはうらめんにあるよ！

## まちがいさがし 7 つのまちがいさがそう





# 子供の力を引き出す 生活習慣について

以前、現東海大学体育学部教授、元筑波大学付属駒場中高等学校教諭の小澤治夫先生  
の、子供に付けたい生活習慣についてお話を聞かせていただきました。この小澤先生、  
当時64歳で高校生と一緒にサッカーする、砲丸投げもする、高校に講演会に行っ  
て高校生相手に腕相撲で常勝、というものすごく元気な方でした。筑波大学付属駒場中  
高等学校での勤務の間、サッカー部を指導し、子供たちの体力向上について研究されてきました。筑波大学付  
属駒場中高等学校といえば、日本一入学が難しい学校といわれ、またサッカーでも有名ですね。彼らはどのよう  
にして文武両道をこなしているのでしょうか。そこには、生活習慣を整えて、子供の力を  
フルに引き出す秘密があったのです。



## 日本の子供たちはとっても疲れている

世界各国の学校での授業中の居眠りしている度合いを調べたところ、日本はなんと  
ワースト1位だそうです。また中高生の7割が「学校に行きたくない」と答え、  
その理由が1位…「気分がすぐれない」、2位…「勉強や宿題の問題」、3位…「なんとなく」という何ともけだ  
るい理由なのです。また、授業中に眠いと感じる生徒が7割。これでは、勉強も頭に入る状態ではありません。



なぜ日本の子供はこんなにも眠いのでしょうか。20年前までは血液検査をすると貧血に該当する高校生は  
ゼロだったそうです。それが、今から15年くらい前に42%が貧血という結果が出て、それ以後毎年多いそう  
です。大人でも20代、30代には貧血が相当多いだろうとのこと。脳の栄養となる血液の不足。子供たちは酸  
欠状態で勉強していることになるのです。

## 朝ごはんが子供の一日を左右する

朝食をしっかりと食べている子供たちは、血の巡りもよく体温が高いのに比べ、  
朝食を食べていない子供はぐっと低くなります。先生に言わせると、「冬眠状態の熊」に勉強を教えているのと  
同じ…だそうです。また、体温の高い子は、朝から「学校に行こう!」という登校意欲が高いという統計が出てい  
ます。学校に行きたくない理由に体調不良が挙げられるのも、低体温状態で体が  
起きてこないため、気分がすぐれず、なんとなく学校に行きたくないという理由に  
つながってしまうのではないのでしょうか。ちなみに、**朝食をしっかりと食べているグル  
ープと食べていないグループでは、英語、数学、理科、社会の平均点が10点以上  
違う**そうです。また、朝食が1品より2品、3品と品数が多いほど、成績は良い結果と  
なるようです。個食よりはきょうだいだけ、きょうだいだけより家族そろって食べる  
方が約10点成績が良いと、11000軒の家庭への調査で明らかになってます。



## しっかり休むことが頭と体を育てる



朝食を食べない子供たちの欠食理由は、「夜更かし」です。寝る時間が遅いので、朝起きられない、食べる時間がない、朝食を食べないために体調が悪い…とつながっていってしまいます。その元気がない体で、勉強や運動を頑張るのはとても大変なことです。

**勉強して頭が良くなるのは、勉強で鍛えた頭を休ませ、記憶を整理し、定着させる睡眠の時間の間です。**  
**体を作るのは、運動した体を休ませ、一度運動で壊れた細胞を新しく作り直すとき**です。寝る時間、起きる時間が均一の方が、睡眠の質に悩まされないということも分かっています。また、良質な睡眠をとるためには、湯船につかることです。中高生の半数以上がシャワー派で湯船につかっていないそうです。体はシャワーできれいになりますが、筋肉はほぐれず固いまま、深部体温が上がらず、結果として脳が眠るためのメラトニンというホルモンを出せないために、ぐっすり眠れず、朝は目覚めがすっきりしないのです。

## 大事なのはどれだけ吸収できたか

筑波大学付属駒場中高等学校では、元気がないサッカー部の部員に貧血検査を行ったところ、4割が貧血でした。栄養摂取状態を調べたところ、どの栄養素も必要量の8割ほどしかとれていないことが分かりました。その後の調査で全校生徒が同じ状態だと分かりました。そこで、食事・運動・休養を中心とした生活改善を保護者と学校が一体となって取り組んだところ、全員が貧血状態を改善し、体力、学力面共に向上したそうです。**元気な体は、勉強や運動の「吸収率」を、ぐっと引き上げる**ということが分かりますね。



プロサッカー選手の本田圭佑選手は、子供の頃から、100冊以上サッカー日誌をつけ続けたそうです。その中にはその日の練習内容のほか、脈拍や体重、食事の品目数、トイレに行った回数から便の様子まで、細かく生活の様子を書き込んでいたそうです。規則正しい習慣と、それを続ける自己管理能力が本田選手の力の源かもしれません。

基本的な生活習慣は、子供のからだや人生にとってとても大切なものです。しかし、生活習慣の全てを変えるのは大変なことです。**まずは「朝食」から始めましょう。**朝食を食べれば、排便があり、体温も上昇して体調も良好、学校でも集中して勉強ができます。力を出し切れるから、心地よい疲れが出て、空腹を感じ、おいしい夕食、入浴して夜は熟睡、朝は目覚めがすっきり…と風車のように次々とまわっていくのです。習慣が変われば、行動が変わり、行動が変われば態度が変わり、そして人生が変わっていきます。まずは、小さなことから一步、始めてみませんか。

参考：～早寝、早起き、朝ごはん、テレビを止めて、外遊び～東海大学体育学部教授 小澤治夫

