

# いきいき



平成29年10月27日

徳間小学校保健室

一雨毎に秋の深まりを見せ、グラウンドの桜も色づいてきました。子どもたちの歌声や楽器の演奏に心癒やされる時を過ごしました。音楽会に向けて精一杯練習し、堂々と発表できた子ども達の頑張りを褒めてあげましょう。また、先日はゲームについてのアンケートにご協力頂きありがとうございました。結果はPTA講演会にてお伝えする予定です。日中も寒い日がありますが、暖房がまだ入りませんので、寒暖によって調節できる服装で登校しましょう。インフルエンザの流行もちらほら聞こえてきます。今年はワクチン不足のようですので、早めに計画的にインフルエンザの予防接種をお願いします。

## 11月の保健行事



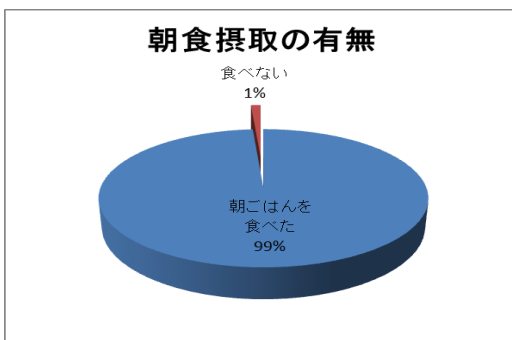
11月 9日 (木)	4~6年	歯科検診	11月10日 (金)	手洗い出張講座	2年
11月16日 (木)	1~3年	歯科検診	11月17日 (金)	1年体重・視力測定	
11月20日 (月)	2年	体重・視力測定	11月21日 (火)	3年体重・視力測定	
11月22日 (水)	4年	体重・視力測定	11月24日 (金)	5年体重・視力測定	
11月27日 (月)	6年	体重・視力測定	*毛先が広がっている歯ブラシは交換を!		

## 生活習慣を見直そう! ~9月の発育測定から~

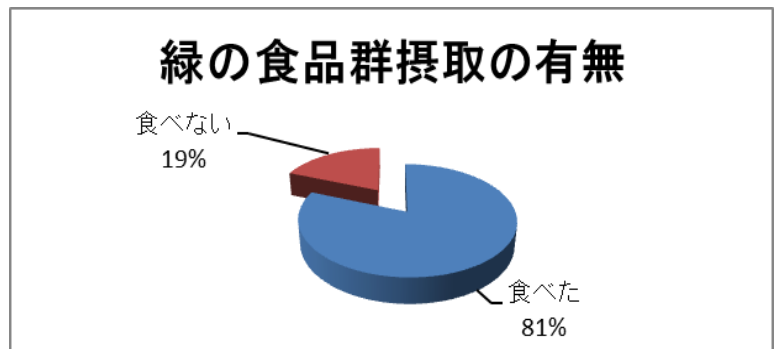
9月の発育測定では、「生活習慣を見直そう!」の保健指導を実施しました。1~3年生は食事、排便、睡眠、4年生は生活習慣病、5・6年生は生活習慣病と運動について学習しました。3年生以上は自分の生活を振り返るアンケートを行い、生活習慣が及ぼす影響について養護教諭から話を聞き、自分の生活習慣を見直す機会となりました。

## 生活習慣アンケートの結果から 3~6年

### 【朝食摂取の有無】



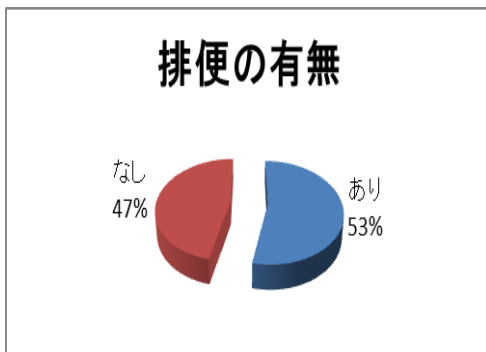
### 【緑の食品群（野菜・果物・海藻等）摂取の有無】



朝食はほとんどの人が食べてきています。栄養のバランス面では、ご飯やパンの黄色の食品群、卵やお肉などの赤の食品群に対し、野菜や果物、海藻類などの緑の食品群の摂取が少なかったです。野菜が苦手の人かもしれませんが、お味噌汁に野菜やわかめ、豆腐、油揚げ、スープに野菜やベーコンなどを入れて一工夫してみましょう。また秋から果物もおいしいですね。ヨーグルトに果物を添えてもいいかもしれません。根菜類（大根、ごぼう）、白菜等の旬の野菜を取り入れましょう。

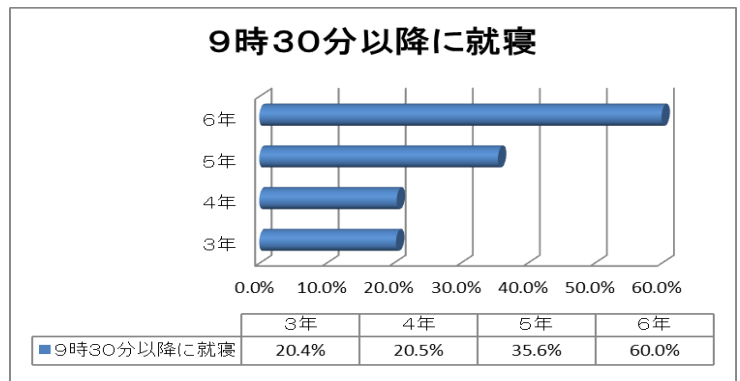
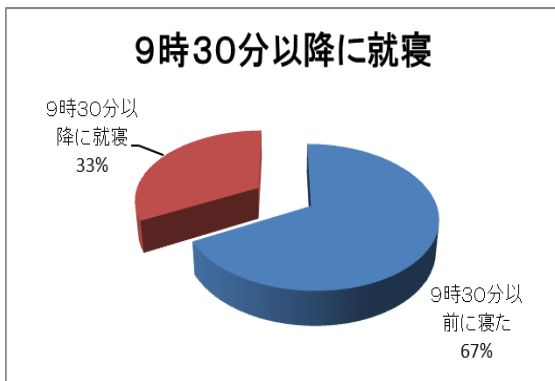
## 保健便り

### 【朝の排便の有無】

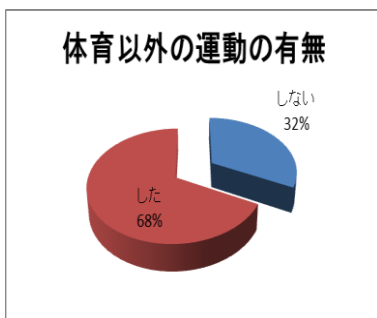


朝の排便がなかった児童は、約半数近くいました。お腹が痛い保健室に来る児童の中には、排便を促すことで良くなったと教室へ戻ることができる児童も多くいます。給食後や帰宅後のリズムになっている児童もいますが、3日もでていない場合もあります。野菜などの食物繊維が少ない、小食などでも便秘になります。朝の時間に少しゆとりを持って、朝の排便リズムがつくよう心がけましょう。

### 【午後9時30分以降に就寝した3～6年生】



午後9時30分以降に就寝した3年～6年の児童は33%で、3分の1の児童に就寝が遅い傾向が見られます。3年生でも20.4%となっており、翌日の集中力にも影響がでています。学年が上がるにつれ、就寝時刻が遅くなっています。6年生は中学への移行期で、塾や社会体育、趣味の時間などの影響もあるのではないのでしょうか。兄や姉が中学生以上になっていると、家族全体が遅い時間のリズムになるため難しい場合もありますね。宿題、食事、入浴等効率良い時間の使い方をして、睡眠時間



が確保できるように家族で考えてみる機会としましょう。また、5、6年生では体力測定の結果（徳間小は全国平均よりも低いものが多い）から、運動の重要性について学びました。運動の習慣化という点では、3分の1の児童が、体育以外での運動をしないことが明らかになりました。運動不足は生活習慣病につながる、過度の運動は、スポーツ障害になるという学習は子どもたちにとって驚きのようなものでした。運動不足にならないよう、天気の良い日は外へ出て遊びましょう。

### 【生活習慣を見直そう！の学習から】

- 朝ごはんの時野菜や海藻はえいようがあるけど、食べていないので食べてきたいと気づいた。3年
- 朝うんちをするといいことがあることが分かりました。3年
- 午後9時前にはねようと思いました。ゲームやテレビのやりすぎにも注意したいです。4年
- 甘い物やあぶらがついているものをとりすぎないようにする。4年
- 学校以外で運動することがあまりなかったので、これからは毎日運動したい。5年
- テニスをやり過ぎるとテニス肘という病気になる事を初めて知ったので、運動後はしっかり体のケアをしたいと思います。6年