～保健だよりは、家庭と保健室を結びます～

すこやか　夏休み号

NO．６　保護者の皆様へ

平成27年7月23日
高岡市立牧野小学校

夏休みを健康に過ごそう

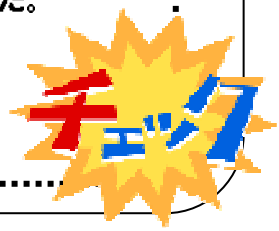
いよいよ夏休みです。バランスのよい食事、早寝早起きの規則正しい生活を心がけ、夏休みも暑さに負けず、健康な体づくりができるようにご家庭での声かけをお願いします。

◆規則正しい生活リズムで過ごそう　－牧野っ子健康貯金箱－

夏休みの「始めの１週間」と「終わり１週間」の生活リズムをチェックして、暑い夏を健康に過ごせるようにしましょう。

★９月１日に学校に出しましょう。

- **□決めた時刻に寝て、起きることができた。**
- **□朝ごはんを食べた。**
- **□食事の後に歯みがきをした。**
- **□テレビやゲームの時間を守った。**



◆夏休みは治療のチャンス！　治療が済んだら治療カードを出してください。

まだの人は早めに受診を！

★むし歯の治療が終わっていない人

40 人／87 人中（７／21 現在）

※　むし歯以外で治療カードをもらっていても、歯科医院で歯や歯肉の状態を見てもらってください。

○　その他、健康診断で病気の疑いがあった人で、まだ病院での受診が済んでいない人も、夏休み中に受診してください。

○　夏休み中にけがや病気で病院で治療を受け、２学期からの学校生活で配慮が必要なことがあれば担任に知らせてください。

◆熱中症に気を付けましょう（室内、車内でも注意が必要です。）

①　こまめに水分をとりましょう！

②　できるだけ薄着にし、外出するときは帽子を必ずかぶりましょう！

③　体調が悪いときは、無理をしないで休みましょう！

頭痛・めまい・吐き気・筋肉のこむらがえり…

◆牧野っ子の生活の様子　－とやまゲンキッズ作戦の結果(生活の見直しアンケート)－

〇実施月：５月 20 日（水）～22 日（金）のうちの１日
〇結果について
・小数点以下は四捨五入しています。

１学期の牧野っ子の生活の様子です。よい傾向のものは継続できるように、気になる生活習慣は少しでも改善ができるようにしていきたいものです。
そして、子供たちの望ましい健康な習慣を育てていくためには、子供たちの様子からよいところやがんばっているところを褒めて、学校と家庭が連携して、今後も継続しようとする意欲を高めていきましょう。

【睡眠】

１　何時に寝ていますか。

・低中学年のア…９時前　イ…９時から 10 時　　ウ…10 時以降
・高学年のア……９時半　イ…９時半から 10 時半　ウ…10 時半以降

「１年から４年生のうち、10 時までに寝ている人」、
「５・６年生のうち、10 時半前までに寝ている人」は？

１年 99%　２年 96%　３年 94%
４年 86%　５年 90%　６年 74%
＜H26 県＞
１年 97%　２年 94%　３年 91%　４年 87%　５年 88%　６年 82%

２　夜はぐっすり眠れますか。「はいの人」は？

１年 93%　２年 89%　３年 91%
４年 92%　５年 83%　６年 77%
＜H26 県＞
１年 91%　２年 88%　３年 88%　４年 87%　５年 85%　６年 84%

３　朝からあくびが出ませんか。「よく出る人」は？

１年５％　２年６％　３年６％
４年７％　５年 10%　６年 35%
＜H26 県＞
１年 6%　２年 9%　３年 10%　４年 13%　５年 17%　６年 20%

【テレビ・ゲーム】

４　１日の内、テレビを見たりゲームをしたりする時間が３時間より多い人は？

１年７％　２年８％　３年 14%
４年７％　５年 20%　６年 28%
＜H26 県＞
１年 9%　２年 12%　３年 13%　４年 16%　５年 20%　６年 23%

★　５、６年生は、寝る時間が遅くなる傾向があります。小学生は９～10 時間ぐらいの睡眠が必要です。習い事やスポーツ少年団などで遅くなる日以外は、９時 30 分までには寝るようにしましょう。十分な睡眠は、体の成長を促し、疲労回復にとても大切です。

★　生活アンケートは、平日の１日を調査しました。３年生、５、６年生は、帰宅後に３時間以上テレビを見たりゲームをしたりしている児童がやや多いようです。テレビやゲームの時間について家庭で見直したり、ゲームをする時の約束を決めたりして、生活リズムを崩さないようにすることも大切です。

★　寝る前にテレビやゲーム等の強い光を浴びると、寝つきが悪くなることが分かっています。

ゲームもいいけど、「ゲームをする時間は30分まで」がお勧め！

富山国際学園・富山短期大学教授の田淵先生によると、

ゲームに没頭すると…

・　ゲームで大切な時間が奪われ、睡眠不足、食事不足、運動不足、勉強不足に！

ゲームは楽しい、おもしろいのは始めの 15 分だけ

・　ゲームをする時間が 15 分以上になってくると、前頭前野で考えたり判断したりする働きが鈍くなってくる！

・　ゲームをいつもしていると、脳は常にバーチャルなゲームの世界を求め、記憶し、疲れるまでゲームをやらなければ気が済まないゲーム脳になる恐れも・・・。

子供たちは今、様々な体験を通して、五感を鍛え、運動能力やコミュニケーション能力を身に付けていくことが望まれます。

【食事】

５　朝ごはんを食べていますか。「はいの人」は？

１年 99%　２年 98%　３年 99%
４年 96%　５年 94%　６年 93%

＜H26 県＞
１年 95%　２年 95%　３年 95%　４年 95%　５年 94%　６年 93%

６　食事を家族の誰かと一緒に食べていますか。「はいの人」は？

１年 94%　２年 94%　３年 94%
４年 96%　５年 99%　６年 79%

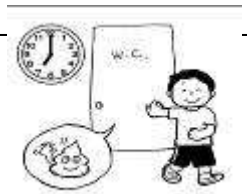
＜H26 県＞
１年 96%　２年 95%　３年 95%　４年 95%　５年 94%　６年 92%

★　子供たちのほとんどは、朝ごはんを食べていて、大変よい傾向です。中には、朝ごはんを食べずに登校する児童もいます。朝食を食べたか見届けたり、朝ごはんを食べる時間を確保したりできるように起床することが望まれます。

★　６年生は他の学年に比べ、家族と一緒に食事をすることが少ないようです。習い事などがあって、子供だけで食事をする場合もあるかと思いますが、毎日は難しくても、家族と一緒に食事をする機会を意識してみてはいかがでしょうか。

【排便・運動】

7　大便が出ますか。「毎日出る・２日に１回」の人を合わせて



１年 87%	２年 89%	３年 95%
４年 93%	５年 94%	６年 86%

＜H26 県＞

１年 94%　２年 93%　３年 93%　４年 93%　５年 93%　６年 94%

8　外で体を動かして遊んでいますか。「はい・だいたい」の人を合わせて

１年 95%	２年 96%	３年 93%
４年 96%	５年 96%	６年 86%

＜H26 県＞

１年 97%　２年 97%　３年 97%　４年 96%　５年 96%　６年 94%

★　授業中に腹痛を訴えて来室する低学年の子供たちが若干見られます。排便をがまんすると、活動の途中におなかが痛くなったり便秘になったりします。朝ごはんを食べると腸を刺激して、排便を促します。バランスのよい食事や運動習慣も大切ですが、朝のトイレタイムを確保できるように起床することも大切です。

★　多くの子供たちは、外で体を動かして遊んでおり、大変よい傾向にあります。全身を使って体を動かす外遊びは、体と心の成長にとってとてもよいことです。心地よい体の疲れは、寝つきをよくしてくれる効果が期待できます。

【こころ】

9　手伝いをしていますか。「はい・だいたいの人」を合わせて

１年 89%	２年 85%	３年 88%
４年 93%	５年 91%	６年 90%

＜H26 県＞

１年 88%　２年 88%　３年 88%　４年 89%　５年 90%　６年 90%

10　学校であったことを家の人に話したり、相談したりしていますか。「はいの人」は？

１年 60%	２年 64%	３年 64%
４年 55%	５年 64%	６年 54%

＜H26 県＞

１年 63%　２年 62%　３年 64%　４年 66%　５年 68%　６年 67%

11　学校へ行くのは楽しいですか。「はいの人」は？

１年 92%	２年 77%	３年 73%
４年 70%	５年 64%	６年 54%

＜H26 県＞

１年 81%　２年 76%　３年 72%　４年 71%　５年 68%　６年 68%

★　家族の一員として、お子さんに任せることができる手伝いを受けもたせたりすることは、家族のふれ合いや子供たちが達成感を味わう大切な機会となります。

★　子供たちの中で、学校であったことを家の人に話しているのは５～６割程でした。学校の出来事、がんばったことや失敗したこと等、話をすることは、自分の言葉で伝える力が育ちます。家族で会話のキャッチボールをする時間を大切にしたいですね。