～保健だよりは、家庭と保健室を結びます～

すこやか　冬休み号

NO. 12　保護者の皆様へ

平成27年12月22日
高岡市立牧野小学校

冬休みを健康に過ごそう

12 月 22 日は冬至です。冬至にゆず湯に入って、かぼちゃを食べると風邪を引かないと言われています。

さて、もうすぐ冬休みです。年末年始は何かと気ぜわしい時期です。子供たちにも家族の一員として新年を迎えるための手伝いを進んで行い、メリハリのある生活を心がけさせてください。また、冬休み中も早寝早起きとバランスのよい食事を心がけ、規則正しい生活が送れるようにご配慮ください。

そして、ご家族全員が健康でよい新年をお迎えくださいますように･･･。

◆規則正しい生活リズムで過ごそう

チェック

～冬休み　牧野っ子　健康貯金箱～

冬休みの「前半の４日間」と「後半の４日間」の生活リズムをチェックして、健康に過ごせるようにしましょう。

- □寝る時刻、起きる時刻を守った。
- □朝ごはんを食べた。
- □手洗い、うがいをしっかりした。
- □テレビやゲームの時間を守った。

★冬休みは「〇〇し過ぎ」に気を付けよう！

〇目が疲れて、目が悪くなりやすい！

・　テレビやゲームを止めて、遠くを見て、目を休めましょう。

〇太りやすくなる！

・　年末年始は食べる量が増えやすいので気を付けましょう。成長期ですので極端に食事の量を減らしてダイエットをする必要はありません。運動や手伝いをして体を動かすことをお勧めします。

◆喫煙、飲酒はダメ、絶対！

発育期にある子供たちが喫煙や飲酒をすると、脳や体にタバコやアルコールの害の影響を強く受けます。喫煙や飲酒を始めるのは、多くの場合、好奇心や周りの人からの誘い等がきっかけです。ニコチンやアルコールによる依存性によって、肝臓や脳に障害が起こったり、記憶力や考える力、意欲が低下したりします。そのため、**未成年者の飲酒は法律で禁止されています！**

◆インフルエンザ・感染性胃腸炎に気を付けましょう

冬休みは外出する機会も多くなります。帰宅後の石けんでの手洗いやうがいの励行、咳が出る時や人混みに行く際のマスクの着用を心がけましょう。また、家庭では十分な睡眠や栄養をとり、感染予防に努めてください。体調がすぐれないときは、早めに病院で受診してください。

お願い

～３学期もランドセルの中に使い捨てマスクを持たせてください～

インフルエンザ流行に備え、マスクがすぐ使えるように、ランドセルの中に、使い捨てマスクを５枚入れておいてください。よろしくお願いします。市内小中学校では、12 月中旬にインフルエンザの発生が報告されています。

◆1月に身体測定、視力検査があります

日程は、１月の保健だより「すこやか」でお知らせします。

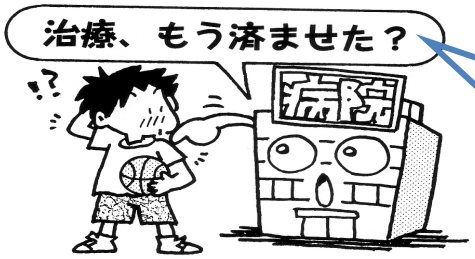
＜身体測定・視力検査を受けるときの注意＞

・身体測定…半袖・短パン　★髪を頭頂部や真後ろでしばらない。正しく測れません。

・視力検査…眼鏡を使用している人は必ず持ってきてください。

★前髪は目にかからないように整えておく。

◆冬休みは治療のチャンス！



まだの人は早めに受診を！

★歯科の治療カードをもらったお子さんへ

まだ歯科医院を受診していない人は、冬休みを利用して受診してください。

むし歯・歯肉炎、要注意乳歯、歯並び等

◎　治療が済んだら、治療カードを学校に出してください。

○　冬休み中にけがや病気で治療を受け、３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。

◆子供たちの睡眠事情－生活チェックを実施して－　（回答率 94.5％）

○実施日：12 月 2 日（水）～12 月 4 日（金）、12 月 7 日（月）の 4 日間
○結果について、小数点以下は四捨五入しています。

12 月に生活チェックカードを使って、子供たちと自分の生活の様子について振り返りました。「眠ること」がおろそかになっていないか考えてみませんか？

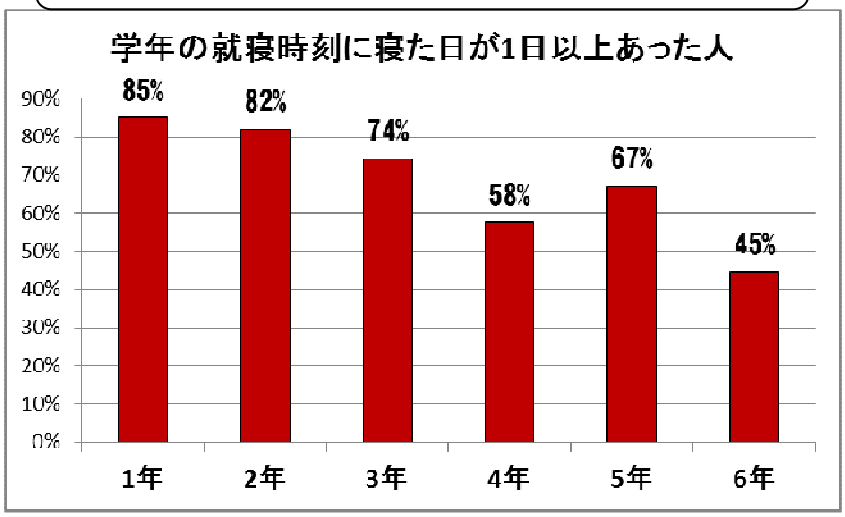
睡 眠

睡眠には、1 日の心と体の疲れをとり、体を成長させてくれます。また、学習したことを整理し、記憶させる働きがあると言われています。

富山県教育委員会で奨励している就寝時刻の目安です。

1～4年生：　9 時までに寝る
5～6年生：　9 時半までに寝る
中学生　　：10 時半までに寝る

◎児童に勧めたい学年の就寝時刻でみると・・・



◎明日の準備をして寝ていますか？
「4日間できた人」は？

1 年 94%　2 年 89%　3 年 82%
4 年 82%　5 年 73%　6 年 80%

明日の準備をして寝ている児童は、学年が上がるにつれて割合が低下していました。

いつもより早く起きて準備をすることもできますが、大切な睡眠時間が短くなってしまいます。寝る前に時間割を整え、明日の予定を確認しておくと、翌日は時間にも心にも余裕ができ、安心して朝のスタートができるということを身に付けていきましょう。

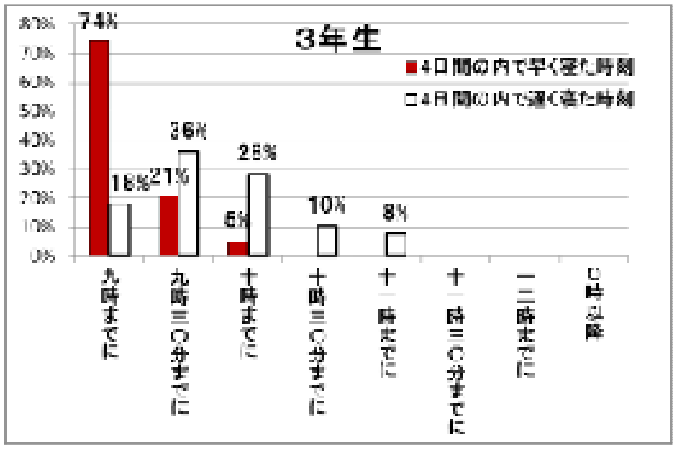
◎学年の就寝時刻に、寝ることができなかった理由は？（複数回答）

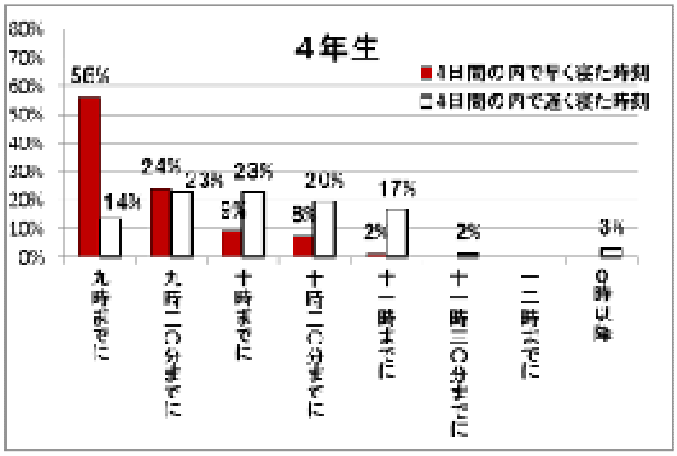
	1位	2位	3位
1年	テレビ・ゲーム 16%	宿題・勉強 13%	習い事 8%
2年	宿題・勉強 18%	テレビ・ゲーム 15%	習い事 15%
3年	宿題・勉強 40%	テレビ・ゲーム 33%	習い事 23%
4年	宿題・勉強 52%	習い事 41%	テレビ・ゲーム 24%
5年	習い事 43%	テレビ・ゲーム 39%	宿題・勉強 34%
6年	テレビ・ゲーム 64%	宿題・勉強 48%	習い事 27%

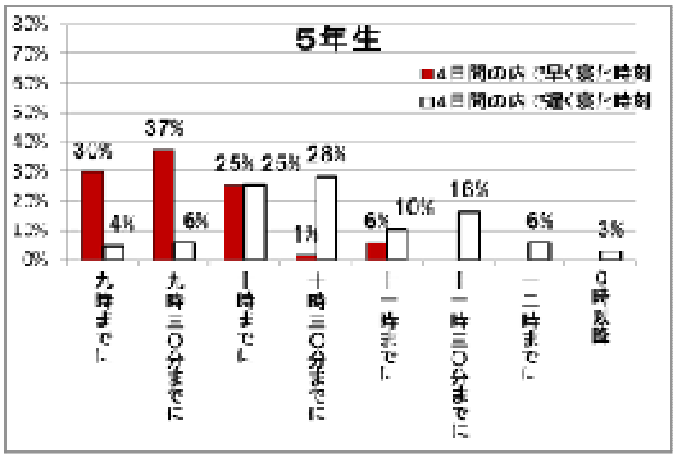
学年の就寝時刻を目安に、寝るのが遅くなった理由を聞きました。３年生以上になると夜の９時以降も宿題や勉強に取り組んでいる児童の割合が高くなり、習い事もがんばっている児童も多いです。その反面、テレビやゲームに時間を費やしている児童の割合も高いです。

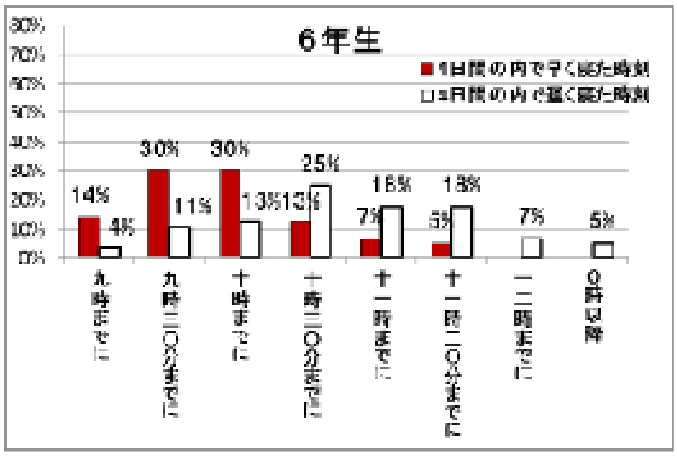
子供たちの心身の成長には、小学生は 9 時～10 時間の睡眠が必要と言われています。家庭のご事情もあるとは思いますが、見たい番組は録画する、夜９時以降はゲームをしない、入浴は早く済ませる等、帰宅後の時間の使い方を工夫し、学年の就寝時刻を大きく超えないことをお勧めします。

◎昨日は、何時に寝ましたか？（３～６年）
４日間の内で、早く寝た時刻と遅く寝た時刻を表しています。









十分に睡眠がとれていますか？

早くて９時30分、遅くて11時30分に寝た。起きる時間はいつも６時30分。

早くて 10 時に寝て、遅くて 12 時に寝た。起きたのは７時 10 分～７時 15 分。

◎早く寝た日と遅く寝た日の就寝時間をみると・・・

遅く寝た日は、就寝時刻が 11 時を過ぎている児童もいます。６年児童には、早く寝た日でも 11 時以降に寝ている児童もいました。

早く寝た日と遅く寝た日の就寝時刻の変動をみると、**３年・４年・５年児童の 60%～70%、６年児童の 40%は、寝る時間が 30 分から１時間遅くなる傾向**にありました。さらに、**５年・６年児童の 20%は、寝る時間が１時間 30 分以上遅くなっていました。**早く寝た時刻と遅く寝た時刻の起床時刻の変動が 30 分以内だと、遅く寝た日の睡眠時間は１時間程短くなり、十分な睡眠が獲得できません。脳が覚醒して活動できるようになるまでには、起床後１時間半～２時間ぐらいかかると言われていますから、遅く寝た分、起床時刻を遅らせると、学習に集中できなかったり不調を訴えたりするなど、午前中の活動にも影響が出てきます。

起床時刻はずらさずに、十分な睡眠時間が取れる時間に就寝するように調整していきましょう。