

すこやか 夏休み号

平成29年7月24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 ー牧野っ子健康貯金箱ー



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。

★8月31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。



28人(39.4%)がむし歯の治療を終えました。(7/20現在)

治療が終わったら、受診カードを学校に出してください。

<p>★むし歯の治療が終わっていない人(7/20現在)</p> <p>43人/71人中(60.6%)</p>
--

※ 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。(目・耳・鼻・運動器・尿・視力等)
- 夏休み中にけがや病気のため、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...

熱中症!?

様子を観察し、よくならなければ病院へ！



☆ 水やスポーツドリンクを飲ませる。(吐き気のないとき)

☆ 首やわきの下、足の付け根をぬれタオルやアイスパックで冷やす。

水をかけたりうちわであおいで体を冷やす。

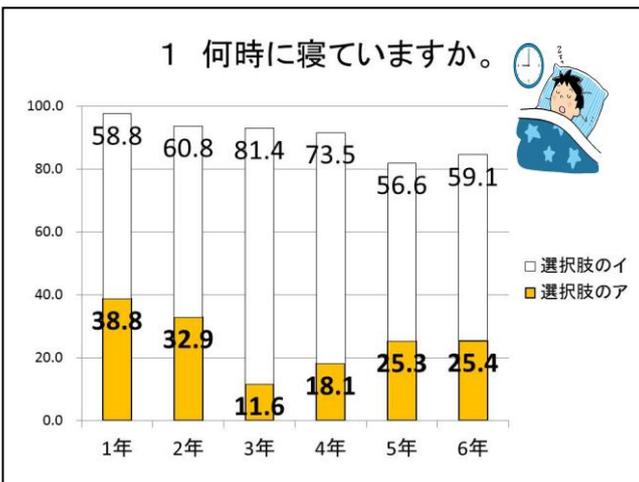
◆牧野っ子の生活の様子 –とやまゲンキッズ作戦の結果(生活の見直しアンケート)–

○実施月：6月16日（金）～18日（日）のうちの1日

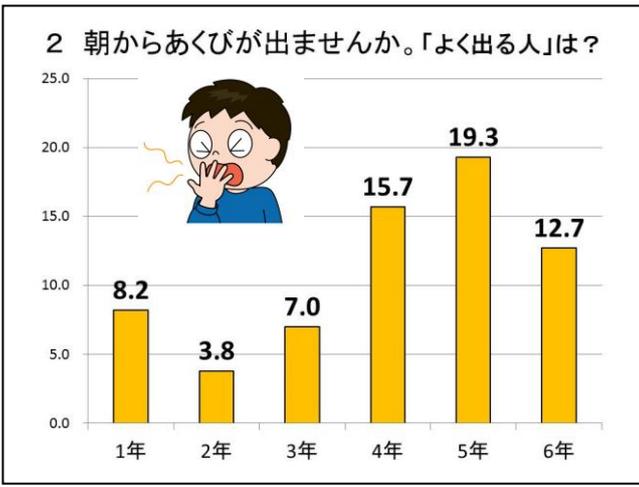
1学期の牧野っ子の生活の様子です。よい傾向のものは継続できるように、気になる生活習慣は少しでも改善ができるようにしていきたいものです。

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、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認めて、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】



【1～4年の選択肢】
 ア…9時前 イ…9時から10時 ウ…10時以降
【5・6年の選択肢】
 ア…9時半 イ…9時半から10時半 ウ…10時半以降



- ★ 「朝からあくびがよく出る」のは、4年生、5年生、6年生に多く見られます。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も多いことが分かります。
- ★ 子供たちの心身の成長には、小学生は9～10時間ぐらいの睡眠が必要と言われています。早めに就寝するようにしましょう。
- ★ 睡眠は、体の成長を促し、疲労回復にとっても大切です。また、学習したことを整理し記憶する働きもあります。学年の発達の段階に合わせて早めの就寝を心がけ、十分な睡眠の確保に努めましょう。

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

【テレビ・ゲーム】



「ゲームをする時間は30分まで」がお勧め！

(平成27年度牧野小学校学校保健委員会の講演会より)

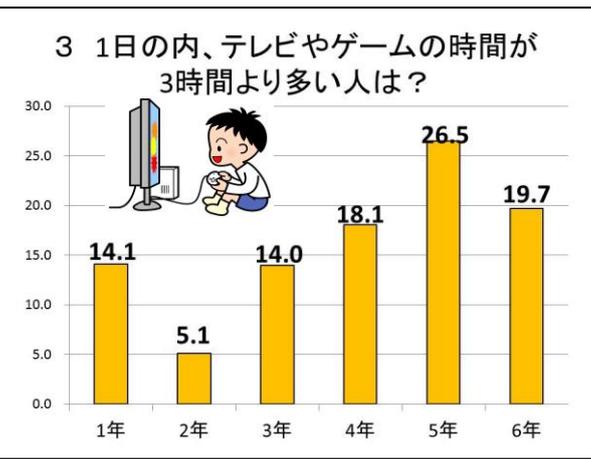
富山国際学園・富山短期大学教授の田淵先生によると、ゲームに没頭すると…

- ・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、おもしろいのは最初の15分だけ

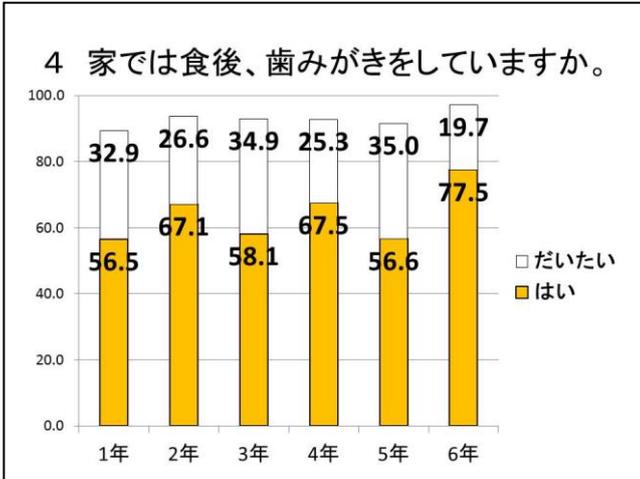
- ・ゲームをする時間が15分以上になると、前頭前野で考えたり判断したりする働きが鈍くなっていく！

- ・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めます。
- ★ 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。

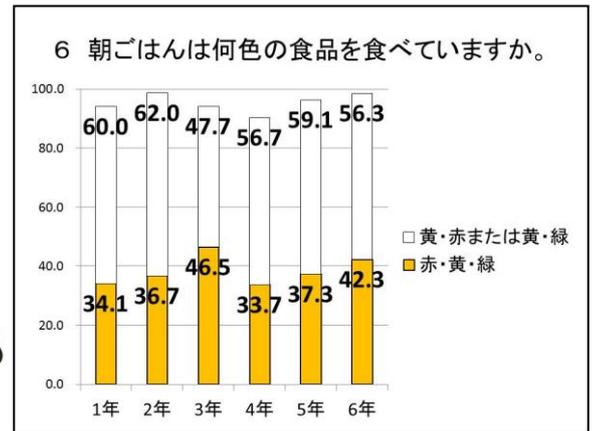
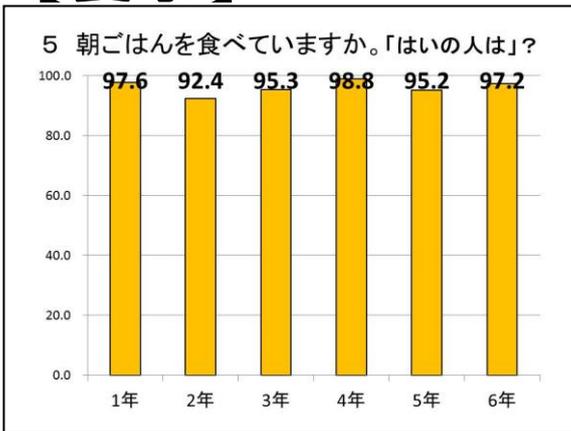
【歯みがき】



★ 子供たちの約8～9割は、食後の歯みがきが身に付いています。しかし、いつも歯をみがいている児童は約5～7割でした。時々は食事の後や寝る前に歯を磨いたか声をかけたり、仕上げ磨きをしたりして、歯みがきの習慣が身に付くように意識を高くしていくことも大切です。

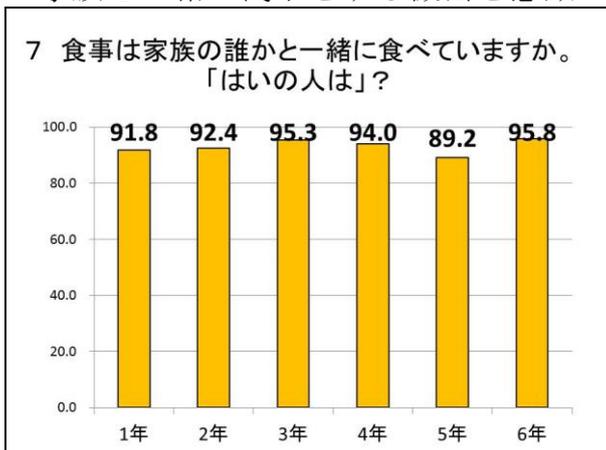
★ 歯と口は、食べ物から栄養を取るための「入口」です。歯や歯肉を健康にしておくことで、しっかり食べることができ、栄養もしっかり吸収し、丈夫な体になります。

【食事】



★ 子供たちのほとんどは、毎日朝ごはんを食べています。また、朝ごはんの内容を見ると、子供たちの約9割は、「ごはんやパン（主食）」と「おかず（主菜または副菜）」が揃った朝ごはんを食べており、よい傾向であることが分かりました。しかし、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めます。

★ 家庭のご事情で、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もいいでしょうか。



まいにち 3つのなかま (赤・黄・緑)をそろえよう!

毎日しっかり朝ごはん

おなかのスイッチ おなかスツキリ! **みどり** のなかま やさい・くだもの

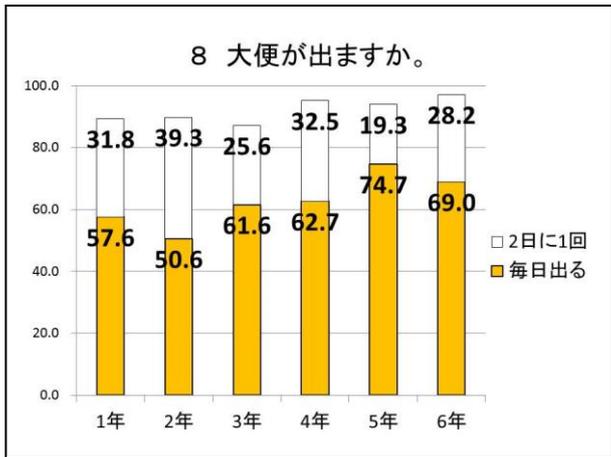
体のスイッチ 運動パッチリ! **あか** のなかま にく・さかな・たまご・まめ

頭(脳)のスイッチ 勉強パッチリ! **きいろ** のなかま ごはん・パン・めん

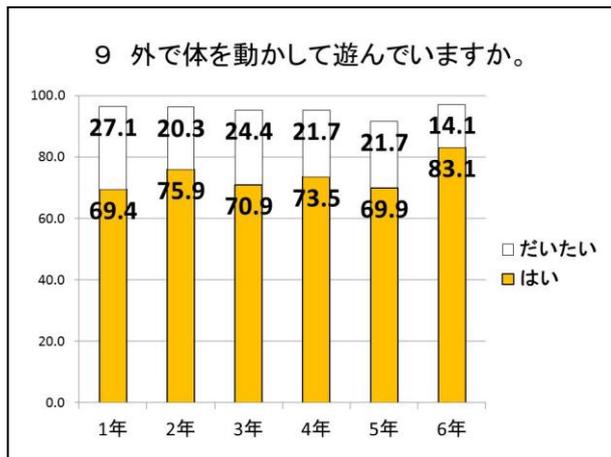
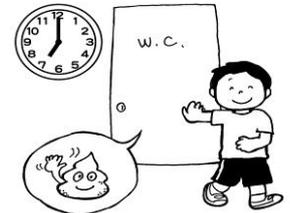
朝ごはんを食べて 3つのスイッチをいれよう!

しるもの みそするスープ 牛乳など

【排便・運動】



★ 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。

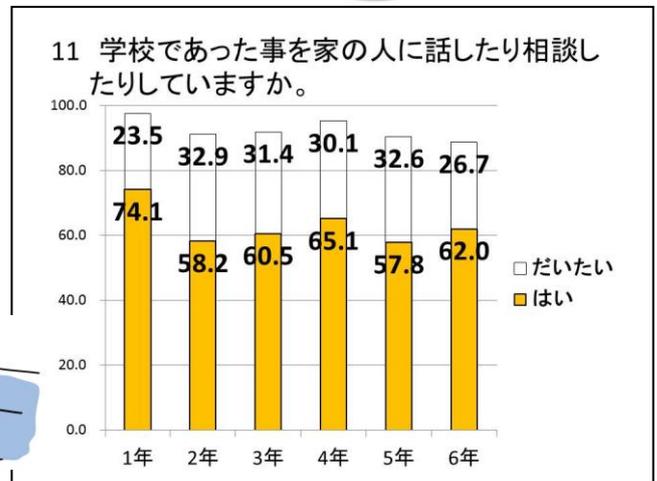
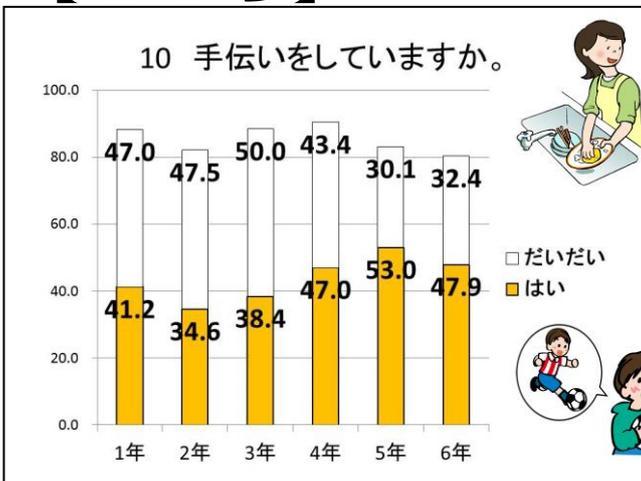


★ 子供たちの多くは、外で体を動かして遊んでおり、よい傾向にあります。全身を使って体を動かす外遊びは、体と心の成長にとってとてもよいことです。心地よい体の疲れは、寝つきをよくしてくれる効果が期待できます。

★ 運動や遊びは、ストレスを解消し、集中力も高める効果も期待できます。



【こころ】



★ 家族の一員として、お子さんに任せられることができる手伝いを受けもたせたりすることは、子供たちが達成感や自己有用感を味わう大切な機会となります。

★ 子供たちの約8～9割は、家の人に学校であったことを話したり相談したりしていることが分かります。学校の出来事、がんばったことや失敗したこと等、話をするには、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ていきたいと思います。

