

ほけんだより 10月

令和6年10月1日
昭島市立富士見丘小学校
養護教諭 星 直子

じどう 児童のみなさんへ

もうすぐ運動会！～体調管理をしっかりしよう～

運動会に向けて練習をがんばっていますね。一方で、この時期は、季節の変わり目で、体調をくずしやすい時期でもあります。せっかく練習したのに、風邪をひいて当日お休みするなんてことになったらショックですね。練習を乗りきり、当日を万全の状態でむかえられるように、体調管理のポイントをかくにん確認しましょう。

体調管理の基本は食事・運動・すいみん

食事



赤・黄・緑の食材をバランスよく食べるようにしましょう。とくに朝ごはんは、脳や体を目覚めさせ、一日を元気に過ごすためのエネルギーになります。

運動



運動をすると骨や筋肉が強くなり、運動会の練習を乗り切る体力もつきます。また、日中に外で体を動かすことで、夜は自然とねむくなり、ぐっすりねむることができます。

すいみん



一日勉強や運動、遊びを頑張ったみなさんの体や心の疲れをとるために、十分な睡眠が必要です。9～12時間ねるようにしましょう。

服装を工夫して体温を調節！



「寒いな」「暑いな」と感じながらそのまま過ごしていると、風邪をひきやすくなります。朝は涼しくても、休み時間に外で遊んだあとや体育のあとには暑くなる場合があるので、気温にあわせて調節できる服を着て登校しましょう。半袖シャツの上に羽織れる長袖の薄手の上着を持ってくると、体温の調節がしやすいのでおすすめです。

手洗い・うがいでウイルスを体に入れない！ せいけつなハンカチも大事！



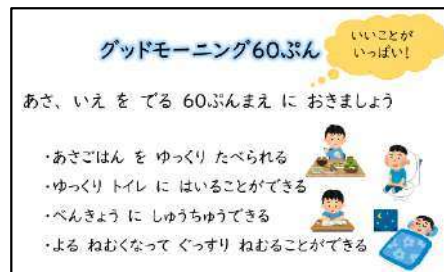
菌やウイルスを体に入れないためには、手洗い・うがいが大切です。放送で流れる手洗いソングにあわせて、ていねいに手を洗いましょう。きれいに洗った手は、せいけつなハンカチで拭きます。運動会の練習で汗をかくこともあるので、毎日必ずせいけつなハンカチを持てきましょう。

9月に保健指導を行いました

身体測定の前に、各学級で保健指導を行いました。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

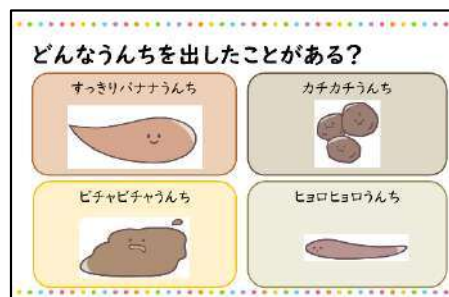
1年生 グッドモーニング60分について

「グッドモーニング60分」ができているげんきくんと、できていないへとくんの一日の生活をくらべて、「グッドモーニング60分」ができるとよいことがたくさんあることを学習しました。朝、家を出る60分前が何時何分なのか、おうちの人と確認するようにお話ししましたので、ご家庭で話してみてください。



2年生 うんちのおはなし

うんちをみると体の状態がわかることを学習し、色や形が異なるそれぞれのうんちがでたときの体はどのような状態か、どうしたらすっきりバナナうんちになるか、を確認しました。毎日自分のうんちを観察して、体の状態を知り、生活を見直そうとお話ししました。



3・4年生 「ねる子は育つ」ってほんとう？

体だけではなく脳も寝ているときに育っていることを学習し、「よい睡眠で脳すっきり大作戦」をクイズ形式で紹介しました。

作戦1 ねる前にテレビ・ゲーム・スマホはみない

作戦2 睡眠時間を9～10時間とる

作戦3 朝と昼間は日光をあびて体を動かす

ご家庭で一緒に取り組んでいただけたらと思います。



5・6年生 電子機器の使い方を見直そう

電子機器の画面を見ることによる目への負担や、ブルーライトによる睡眠への影響、ゲームやネットによる脳の発達への影響と依存症について、○×クイズで学習しました。富士見丘小の視力検査の結果を紹介すると、学年があがるにつれて視力が明らかに低下していることが分かり、驚きの声（悲鳴）が上がりました。「これはまずい！」と危機感を感じている子もいました。電子機器には、便利な面もあるので、右のようなポイントをおさえて、上手に使おうという話をしました。今一度ご家庭でもお子様と一緒に確認していただけたらと思います。

