

ひだまり



日光市立大室小学校

保健だより 12月号

皮膚を
きたえよう！

12月に入り一段と朝晩の冷え込みが増してきました。先週は校庭に風花が舞った日もありました。日中は気温も上がり暖かい日もありますが、登下校中は気温も下がります。手袋をして登校する子も増えてきました。寒くても元気に、そして安全に登下校できるように、御家庭の御協力をよろしくお願いいたします。

今年も残すところあと僅かとなってしまいました。今年はどうな年だったでしょうか？心もからだも元気に過ごせたでしょうか？是非、お子様と一緒にこの一年を振り返ってみてください。心も身の回りも整理して、気持ちよく新年を迎えられるとよいですね。



12月のつぶやき

「お休みの日にしかやらない。」
「宿題が終わればやれる！」
「友だちの家ならたくさんやっても叱られない」
「勉強してるふりして部屋でやってる。」

保健室にきた子どもたちに、家でテレビゲームをどのくらいやるのかちょっと聞いてみました。一日にゲームを5時間以上やる、休みの日には一日中やっていると答える強者もいてびっくりしました。

先日実施しました「生活習慣に関するアンケート」の結果からも、テレビやゲームは「やらない」「一時間以下と決めている」という家庭がある中、テレビを見る時間とゲームの時間を合わせると一日に6時間以上費やしている児童も多く、考えさせられました。視力や姿勢、脳への影響等身体面のみならず、情緒面などへの影響も気になります。アンケートの結果のまとめと一緒に配布しました。就寝時間や朝ごはんの摂取状況などの結果を参考に、御家庭でのお子様の生活を振り返るきっかけにしていいただければと思います。



学校保健委員会



12月2日(水)に学校保健委員会を開催しました。先日御家庭に御協力をいただいた「生活習慣に関するアンケート」の結果をもとに、子どもの健康に欠かせない生活習慣に焦点をあて「できることからはじめよう! 一早起・早起き・朝ごはん」をテーマにしました。講師は日光市健康課の保健師 福田あゆみ先生です。

先生は講話の中で、小学生のこの時期は、

- ・食生活について学び、身に付ける時期であること。
- ・心と体が大きく成長し豊かな人間性を育む時期であること。

から、基本的な生活習慣は健康に成長するために欠かせない要素であると言っていました。

また、「朝、太陽の光を浴びて体内時計をリセットし、朝食をしっかり食べることが何より大切。成長ホルモンが分泌される夜の10時から2時の間のゴールデンタイムにしっかり眠りましょう」とも言っていました。このゴールデンタイムは大人のアンチエイジングにも重要なようです。

体内時計について

地球時間は、24時間
体の体内時計は、25時間

この差は、朝の光を浴びることで、体内時間がリセットされます。

朝ごはんを習慣づけるための3ステップ

STEP 02
少し余裕のある人、食欲が出てきた人、朝ごはんの習慣ができた人

朝の排便リズムを目指そう!
2種類以上の食べ物を組み合わせさせて食べましょう!

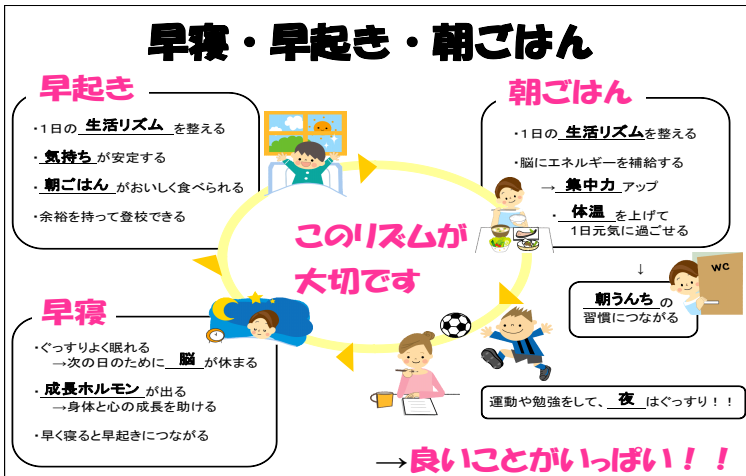
飲み物のホントの話〜何本入ってる?〜

スティックジュガー1本=9g

①りんごジュース ②コーヒー牛乳 ③コーラ

200ml 200ml 350ml

8本 12本 14本



始めてみましょう

まずは
朝起きる時間を毎日同じ時間にしましょう。

そして
しっかり目覚めて、朝ごはんを食べましょう。

「できることから始めてみよう!」・・・さて、あなたの御家庭では何からはじめてみますか?

インフルエンザや風邪を予防しましょう!

インフルエンザや風邪が流行する時期になりました。本校ではまだ目立った流行はありませんが、近隣の学校では出始めたようです。予防の基本はうがい・手洗いです。特に食事前には意識してしっかり行いましょう。