



R7. 9. 19

長瀬小学校

保健室

生活習慣の保健指導を行いました

1学期の「かりがねっ子パワーアップ週間」を受けて、保健指導を行いました。（1学期の結果については、裏面をご覧ください。）

子供達に資料を配付していますので、ご家庭でもぜひ一緒に振り返ってみてください。

すいみん

すいみんには、成長ホルモンの分泌や、疲労回復、記憶の定着、免疫力を高めるなどのはたらきがあります。



- ☐ 10時までには寝ましょう。
- ☐ 9時間は眠りましょう。
- ☐ 休日も睡眠時間をそろえましょう。
- ☐ 睡眠の質を高めるために、食事は2時間前まで、メディア機器の使用は寝る30分前までには終わめしょう。

朝ごはん

朝ごはんには、体温を上げる、集中しやすくなる、排便を促す、体内時計のリセットなどのはたらきがあります。



- ☐ パンや米だけでなく、**おかず**もしっかり食べましょう。

パンや米だけの食事よりもおかずを食べた時のほうが、集中できるという研究結果もあります。

歯みがき

歯みがきには、歯垢（菌のかたまり）を落として虫歯を防ぐ、歯周病（歯ぐきや骨がこわれる病気）を防ぐ、口臭をふせぐなどのはたらきがあります。



- ☐ 朝もみがきましよう。寝ている間は唾液が減って、虫歯菌が増えます。
- ☐ 歯みがきチェックをふりかえり、歯垢（ピンクに染まったところ）を落とすように歯ブラシを当てましよう。

メディア

便利な一方で、視力低下、依存症、脳の発達が止まる、体力の低下、睡眠の質の低下、運動器の病気など様々な影響があります。



- ☐ 目安は2時間（日本小児科医会より）
- ☐ 「30の法則」①画面から**30**cmはなれる、②**30**分見たら休けい、③寝る**30**分前までには終わるを心がけましよう。
- ☐ 姿勢を正して使いましよう。
- ☐ メディア以外の活動（読書、絵、工作、カードゲーム、外遊び、団らんなど）を取り入れましよう。

2学期「かりがねっ子パワーアップ週間」について

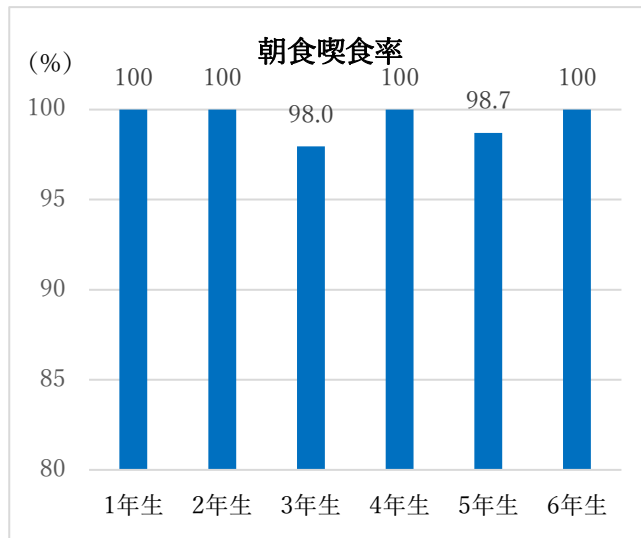
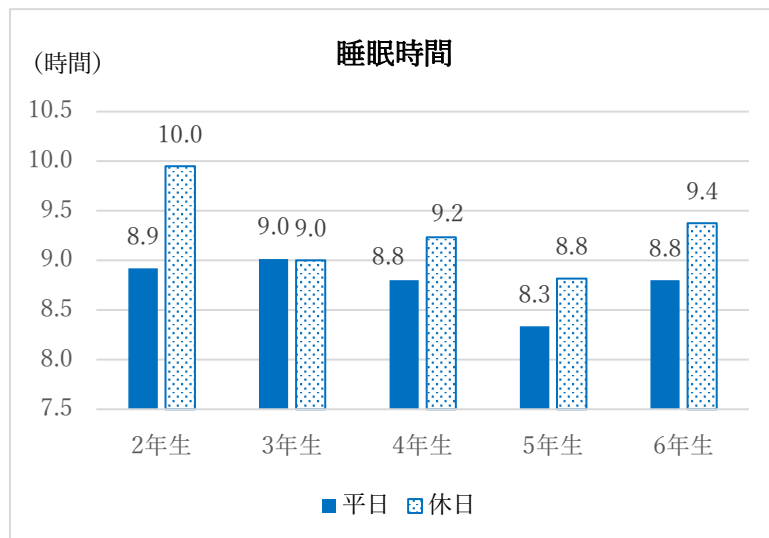
健康的な生活を送られるように、お子さんともう一度めあてを確認していただき、ご家庭での声掛けやサポートなどをよろしくお願いまします。

期間:9月22日(月)~28日(日) 提出日:9月29日(月)

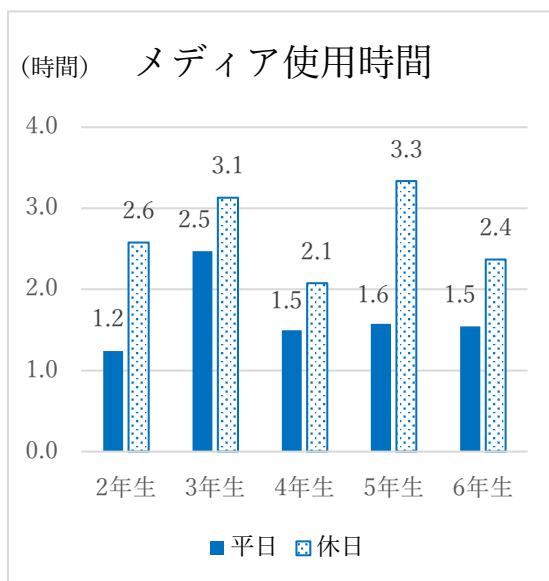
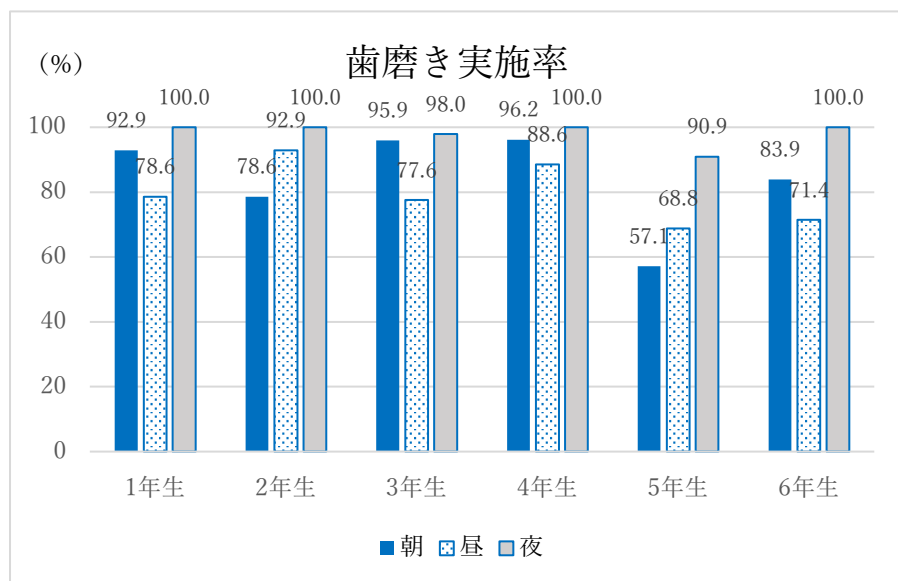
「第2回 メディアコントロール家族会議」の用紙を返却しました。

冷蔵庫やリビングなど、家族みんなが確認できる場所に貼り、意識づけしていきましよう。

1 学期「かいかねっ子パワーアップ週間」の結果



- 平日は8時間以上、休日は9時間以上睡眠を確保できている児童が多かったです。
- 朝食の喫食率はほとんどの学年で100%でした。朝お忙し中でのご準備、ありがとうございます。2学期はぜひ食事の内容やバランスも心がけましょう。



- 歯磨きは夜の実施率が一番高かったですが、100%とはなりませんでした。寝ている間は唾液が減って口内細菌が増加するので、朝もしっかり歯を磨きましょう。
(朝起きた時はブクブクうがいで大丈夫、朝ご飯を食べた後の歯磨きが大切です
学校歯科医 菅先生より)
- メディアの使用時間の平均は平日で1.7時間、休日で2.7時間でしたが、ほとんどメディアを使わなかった児童もいるなど個人差があり、外れ値が大きい学年もあります。
- メディア使用の時間だけにこだわらず、使う時の姿勢や観る内容、どんな有効な使い方ができたかなどにも目を向けたり、メディア以外の遊びや活動を取り入れたりしてみましょう。