

保護者様

令和6年3月1日

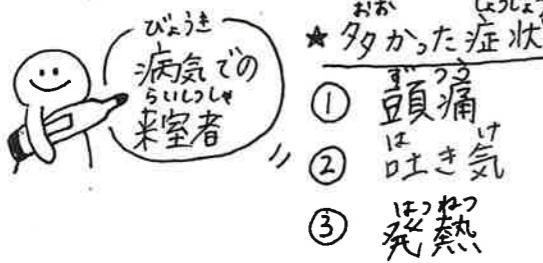
けんだけんより 3月号

横浜市立茅ヶ崎小学校
校長 高橋美都子
養護教諭 飯塚・間瀬

お子さんと一緒に読むことで、心と体の健康を見つめ直してみてください。

保健室の一年間

R6.2月末までの来室者数をまとめたものです。



- ★ タカタけが
 ① だぼく
 ② すります
 ③ つき指(ねんざ)

（左）みんなの少しだけ寄った人、身長をはかりに来た人、保健委員として毎日のように顔を出している手伝ってくれる人。いろいろな理由で保健室を訪れた人がいました。一回も利用しなかった人もたくさんいます。体調がすぐれないとき、けがをしたときだけではなく、話をじい。一息つきに。保健室がほとと肩の荷をおろして休けてできる場になればと思います。

長い長い人生の中で、いつも体も様々な痛みを経験することがあります。小学生のこの時期に、感じた“痛み”は、やがて自分の強さや優しさ、免疫力や危機管理能力などにつながっていきます。人と体が健やかに、立ち直るきっかけとなる保健室であります。いつもほとと一息つきに来てください。

保健室の一年間

R6.2月末までの来室者数をまとめたものです。

★ タカタけが

- ① だぼく
 ② すります
 ③ つき指(ねんざ)

3月の保健目標

いちねんかん けんこう

一年間の健康をふり返ろう

- ランピング
 運動
 早寝早起き
 朝ごはん
 手足のつめを切る
 歯みがき(朝・夜)
 ハンカチーティッシュ
 手あらいうがい

? 外国に行っていないのに時差ぼけ?

「休みの日は絶対に夜ふかし！」というAさんの生活リズムを見てみましょう。寝てから起きたまでの時間の中間を「真ん中の時刻」として計算しました。

	ねる	真ん中の時刻	おさる
平日	21:00	1:30	6:00
休日	0:00	5:00	10:00

平日と休日で真ん中の時刻は4時間半のずれがあります。

このずれは、海外旅行をしたときの時差ぼけのようにたいないどけいみだしてしまいます。このずれは、こころからだ体内時計を乱します。このずれは、心や体のたまるさや日中の眠気につながり、長く続くと肥満や生活习惯病のリスクを高めてしまいます。週末にのんびりするのは大切ですか? まいにちおなじかんみだしてしまいます。寝る時間と起きる時間は睡眠リズムが乱れてしまします。

まいにちおなじかんで毎日同じ時間に起きようがけましょう。ちなみに、しきごせいひつじすくみんじかん小学生の必要とされる睡眠時間は10時間(21:00~6:00)。

今年度の学校保健委員会まとめ

「ベースト、バリバリバリア！何でもよくかんで食べて体の中から免疫力アップ！」として取り組んできました。令和5年の5月に「濃厚接触者」の扱いがなくなり、マスクをはずして過ごせる日々がもどってきました。それでもやはり「マスクを着けている方が安心」という人も少なくありません。一人ひとりが自己的免疫力を高めることに目を向け、生活を見直していく…そんな思いで選んだテーマです。この一年間の取組を紹介します。

味覚の変化を発見!!!

第一回学校保健委員会の際、主幹 味覚教諭の高原先生から給食の食べ具合や人間の味覚について教わりました。“給食では、野菜や魚、豆のこんな日の日に残食が目立つ”という話もあり、その後の様子を食材ごとに調べてみましたが、



これがわかりました。苦手でも一口…また一口と食べ続けていくことで、"おいしい"が増え、自分の健康につながっていくのですね。

バリバリバリアウィークの様子

bingoに挑戦してバリバリメダルをGET!

第二回のバリバリバリアウィークに向けて、12月の代表委員会でどのようにめて設定をするか全校で話し合ったところ、今までよりも、苦手な食べ物にチャレンジしたり、旬のものを意識して食事したりと、免疫力を高めようと考えて食事をする人が増えてきていることがわかりました。そのため、再度自分のタイプを調べ直し、bingoカードの内容もレベルアップさせました。



ちょっと耳よりな話⑥

子どもの耳のトラブルとしては、外耳炎や中耳炎などが多い知られています。小学校でも毎年耳鼻科検診がありますが、これらの症状よりも“耳垢栓塞”と指摘されるお子さんがとても多いです。耳垢は自然と外に押し出されて取れるのですが、耳の穴が小さい子やたまにやすい体质の人は硬くなってしまって耳の穴をふさいでしまうほどになります。こうなると受診して専門的な器具や薬で取る必要があります。たまにお子さんの耳の穴をのぞいてみたり、聞こえにくさがないか気にかけていたりして様子を見守ってみてください。