

# 1月のほけんだより

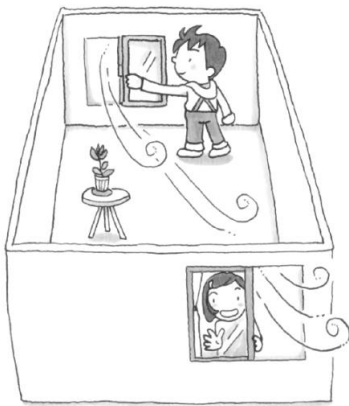
令和5年1月20日発行  
 横浜市立根岸小学校  
 校長 杉山真理子  
 養護教諭 高田久美子

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。まだまだ寒い日が続きますので、早寝早起き朝ごはん、適度の運動を心がけ、感染症に負けない体づくりを心がけましょう。

1月の保健目標

休み時間は、教室の窓を開けよう

今年も  
 元気に  
 過ごしましょう

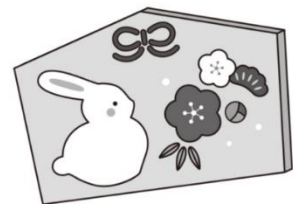


～横浜市教育委員会 事務局 健康教育・食育課～ より

横浜市立学校では、感染症対策の一環として教室の換気に努めています。令和5年1月10日(火)から、各クラスの場所や場面に応じて、効果的な換気を行うことができるよう、全市立学校、全クラスに二酸化炭素濃度が測定できるCO<sub>2</sub>モニターを設置しました。これにより「空気の見える化」が行われ、児童の換気の実践や意識の向上を図り、安全・安心な学校環境につなげていきます。また、各校に設置しているCO<sub>2</sub>モニターのうち4台は、二酸化炭素濃度などのデータをWEB上に表示することができます。保護者の方をはじめ、関係者のみなさまにも安全・安心な学校環境を知っていただくきっかけとして、全市立学校の二酸化炭素濃度等をWEBページを通じて公表しています。

横浜市ホームページ【URL】<https://minnaair.com/blog/yokohama/> (外部サイト)

お正月気分は  
 抜け出せましたか？



こまめな  
 水分補給で  
 カゼ予防  
 よぼう

❄️ ❄️ ❄️  
 はついつい水分補給を忘れがち。  
 \* でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。 ❄️ ❄️ ❄️

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものが  
 ビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチ  
 され、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を  
 忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくな  
 ってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入  
 り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

❄️ ❄️ ❄️  
 冬も水分補給を忘れず、  
 しっかりカゼ予防を  
 しましょう。



# 学校保健委員会が行われました。

令和4年12月16日（金）全校を対象に学校保健委員会が行われました。今年度のテーマは「健康な生活」です。保健集会では、保健委員会の児童が3つのグループに分か

れて睡眠・運動・感染症対策に焦点を当て、健康な生活を送るために気をつけることを、動画や、紙芝居、クイズなどで呼びかけました。学校保健委員会では、はじめに事前にとったアンケート結果の報告を行いました。

この結果を受けて、栄養士の佐藤先生からは、朝ご飯の大切さ（体、頭、おなかのスイッチ）について、小学生の成長に必要な栄養素、給食を作るときの工夫についてお話していただきました。

次に内科校医の住田先生からは、保健集会やアンケート結果についてコメントをいただきました。

睡眠についてです。やはり学年が上がるにつれて、早寝早起きができる児童が少なくなっていると思います。アメリカの国立睡眠財団の統計では、学童期は、9～11時間の睡眠が必要とされていますが、日本ではどの年齢の方たちも睡眠が不足しているそうです。

睡眠不足は、・集中力・記憶力の低下

- ・肥満になりやすい（代謝が落ちる、食欲をコントロールするホルモンの分泌が乱れる）
- ・ストレスが増える（記憶やストレスなど整理されずにいららすることが増える。）
- ・怒りっぽくなる（心の余裕がなくなり、活動するためのアドレナリンが多く出ることによって体は動くが攻撃性が増してしまふ。）などの影響があります。

朝食についてです。根岸小の皆さんはしっかり朝食を食べているのでとても良いことですが、朝食は勉強や運動に必要なエネルギーを得ることができ、さらによく噛むことで、体温が上がり元気に活動ができるというデータもありますので朝食はしっかり食べましょう。最後に健康に過ごすためには「栄養バランスのとれた食事」「適度な運動」「十分な睡眠」この生活習慣をしっかり定着させることが大切です。

## 次は当日学校で視聴してくださったPTA保健委員の保護者の方の感想です。

今回はこのような機会をいただきありがとうございました。当たり前前のことを、再確認することができとてもよい時間となりました。「健康な生活を送れるようにしよう」と常々思い生活していますが、私自身継続して実践できていないと反省することが多々ありました。特に睡眠の大事さを改めて感じ早寝を心がけていきたいと思えます。

保健委員の皆さんが、映像やクイズで分かりやすく伝えてくれ、とても理解しやすかったです。また給食が子どもたちの健康を支えてくれていることをあらためて感じ関わってくださっている方々に感謝いたします。これからも家族が健康な生活を送れるように手助けをしていきたいと思えます。 P T A 保健委員長

保健委員会の子どもの動画はかわいくてわかりやすくてクイズも楽しくてすばらしかったです。

朝ごはんは何を食べたらいいか、どうして食べたほうがいいのかとても分かりやすくて勉強になりました。子どもたちが自分で理解して食べるようになってくれたらうれしいと思えました。

PTA 保健委員 2年

普段から各々お家の人とお話ししているような大事なことについて、子どもたちがそれぞれの心に留め心掛けてくれていることがわかりました。様子を知ることができ安心できたと嬉しく思いました。

PTA 保健委員 6年

健康について改めて考えるよい機会をいただきありがとうございました。

・入学当初は気にしていた生活リズムが、学校生活に慣れるに従い雑になっていることに反省しました。特に我が家は高学年の兄弟のためその子の就寝時間が上の子に寄ってしまう傾向があります。1年生は9時前に寝ている子が多いとわかり、改めようと思いました。

・朝ごはんの大切さについての『3つのスイッチ』が子どもにもわかりやすく、食事中に「これは何スイッチだろうね」と言い合い栄養の学びができています。校医の住田先生のお話で大人になってから骨を強くすることは難しく、子どもの頃からのカルシウム貯金が大事とのお言葉が胸に刺さりました。

・健康について子どもと共通の学びと話題ができてありがたい機会でした。保健委員の子どもたちも意欲的に活動していることがわかり素晴らしいと思えました。工夫を凝らした映像で楽しめました。

PTA 保健委員 1年

子どもたちが低学年にも伝わるようにわかりやすく動画や絵で工夫していて素晴らしいと思えました。今日の内容は子どもたちだけでなく、保護者の方々にも機会があれば見ていただきたいです。

大人の私も食事や睡眠の大切さをあらためて考えるいい機会になりました。これを機にこの冬休み生活習慣について子どもと一緒に話してみたいと思えます。

PTA 保健委員 2年