

ほけんだより

昭島市立拝島第一小学校
令和2年7月27日
保健室

蒸し暑い日が続き、体育や休み時間後に体調が悪くなる児童が増えてきました。休日の運動などの疲労、かぜ気味、下痢、寝不足や朝食なしだったりすると、暑さの中で活動することにより熱中症になる可能性が高くなります。疲れた時は早めに休み、睡眠・食事・運動を基本にして体調を整えるとともに、水分を上手にとり、熱中症を防ぎましょう。

身体測定・視力・聴力の結果を「健康の記録」でお知らせしました。

身長体重の平均値（身長：cm・体重：kg）

（6月12日実施）

	身長	体重		身長	体重
1年男子	117.5	22.1	1年女子	117.9	21.9
2年男子	122.9	24.9	2年女子	122.4	24.5
3年男子	129.9	28.6	3年女子	129.9	28.9
4年男子	134.8	33.8	4年女子	135.7	33.4
5年男子	138.3	35.4	5年女子	141.6	36.4
6年男子	145.2	39.6	6年女子	148.1	41.8

いきいきカードの提出へのご協力ありがとうございました。

	児童数（人）	提出者（人）	提出率（％）
1年生	97	95	97.9
2年生	118	105	89.0
3年生	93	93	91.4
4年生	123	107	87.0
5年生	112	101	90.2
6年生	111	101	91.0
全校	654	594	90.8

グッドモーニング60分

登校する60分前に起きることで、「朝食をしっかり毎日食べる」、「遅刻しない」、「やる気元気いっぱい学習する」…そんな拝一小の子供たちを学校と家庭で継続して目指していきましょう！



よくなた！
すっきり
目が
さめたよ



食欲
もりもり
元気が
出るよ！



いって
きます！

子どもたちからよせられた
グッドモーニング60分をやってよかったこと
うまくいく方法 (令和2年6月)



朝ごはんが食べられて、
しっかり頭が働いた。

早く起きたら、
家族と話せた。

スムーズに行動できた。

学校で眠くならなくて、
元気でいられた。

グッドモーニング
60分をやって
よかったこと

久しぶりの学校生活に慣れて
いなかったけど、
グッドモーニングをやって慣
れてきた。



寝不足がなくなった。

自分で時計を見て行動
できるようになった。

今までは家を出るのが
遅かったけど、60分
あると余裕ができた。

習慣がついて、休日でも
早く起きたから、月曜日も
自然に早起きできた。



中休みや放課後に、外で体を動かすと
早く寝ることができるよ。

窓のとなりで寝ると、
太陽の光で早く起きられたよ。



グッドモーニング60分
が上手いく方法

夜、寝る時間を早くする
ために、早く夜ご飯を
食べるようにしたよ。

夜寝られるように、
昼寝をしなかった
よ。



夜、早く寝られるように、
帰ったらすぐに宿題をやる
ようにしたよ。

いきいきカードより

グッドモーニング60分を続けるために家庭で工夫したこと

入浴・夕食・家庭学習

- ・お風呂をなるべく早く入り、いつも寝る前にしていた。歯磨きを1時間前などにして、すぐ寝られるようにしました。
- ・早めのお風呂と早めの夕飯を心がけました。夜の寝つきが早くて助かりました。
- ・できるだけ早く布団に入れるように、夕飯の前にお風呂に入らせました。
- ・早く寝るために、夕ごはんの時間を早くしました。ごはんが早いと時間に余裕ができ、早く寝ることができました。
- ・決めた時間に寝られるように、夕飯とお風呂の時間も決めて、毎日同じ時間にすることで生活のリズムを作りました。

運動

- ・体を動かし早く寝付けるよう、学校が休みの日は散歩をしました。
- ・毎日、汗びっしょりになるくらいダンスをしてました。
- ・室内用のボールを準備したところ、兄妹でボール投げやドブルの練習など、楽しく体を動かすことができました。

メディア

- ・メディアを8:45までにやめると、寝る前の歯磨きやドライヤー、トイレも早くできました。
- ・学校の宿題や家庭学習をしてからテレビを見ることを徹底しました。
- ・初めての取り組みで、メディアばかりになっていた生活を整える良い機会となりました。
- ・休校期間が長く、早寝早起きのリズムが崩れたり、運動不足になったりしてしまったのですが、学校も再開し、いきいきカードも意識し頑張っていました。リズムも戻ってきたと思いますが、メディア(ゲーム)は、暇があればずっとやっていたので、今後は時間もしっかり決め、メリハリをしっかりつけてもらいたと思います。
- ・寝る前のゲームをしないこと。寝る30分前はスマホやタブレットを見ない。
- ・メディアのお約束がなかなか守れず、いつも苦戦しています。家事手伝いや読書、遊びなどの時間を多く作るよう努力しています。
- ・メディアの約束は、タイマーを自分でセットさせ、声を掛けずに済むようにしました。

光

- ・目覚めの前に、徐々に朝日が入ってくるようにカーテンを開けて就寝し、スムーズに起きられるようにしました。
- ・就寝 1 時間前、30 分前にアラームを鳴らす事と、照明の明るさの調整をして、自然に眠くなるようにしました。

朝の楽しみ、工夫

- ・父親の出勤時間に合わせ、家族みんなで朝食が食べられるようにした。そうすることで、朝食後、余裕を持って行動できていた。
- ・前の日の夜に、朝起きたら何をしたいか確認する。スマホ、テレビを見る、食べたいものなど。朝起きる時間にやりたいことを教えてもらう。
- ・朝ごはんを子供たちの好きなものにしました。また、家族全員で食べるようにして、会話を楽しむようにしています。
- ・朝が苦手でなかなか起きれないので、音楽(好きな曲、アップテンポな曲)をかけて頑張りました。
- ・家で育て始めたミニトマトに、朝水をやるのを兄より先にやりたい為、スムーズに起きてくれるようになりました。
- ・子供と相談して、朝のルーティーンをある程度決めました。(検温忘れなどないように)翌日の服、マスク、ランドセルなど前日のうちにひとまとめにして準備がスムーズにできるようにしています。

その他

- ・「グッドナイト60分」と名付けて、寝る時間の60分前までに、食事や入浴を終えることで、寝る前の時間にゆとりができ、「早く寝る」という目標の達成を目指しました。
- ・ねる前に温かい飲み物を飲むことです。
- ・就寝前に本人と時計を見て、「朝家を出る時間」「起きる時間」をイメージさせるようにした。
- ・家族で「そろそろお風呂の時間だね」「寝る時間だね」と声を掛け合い、行動して、早寝早起きができました。
- ・寝る前に本を読んだりして、落ち着いてから眠りにつくなどしていました。
- ・宿題の直し、音読、家庭学習に力を入れました。朝ごはんをしっかり食べることで、朝排便がありよかったです。
- ・夜早く寝ると、朝スッキリ目が覚めると自分で分かってすばらしい！！5年生の頃はそれができなかったけど、6年生になるとしっかり自分で考えることができてよかったです。
- ・60分近く時間があると、朝ごはんも支度も余裕があって心地良く朝を過ごせました。工夫したこと…「起きなさい」と言わないこと。「いきいきカード」と言う、また、コップ1杯の白湯を持っていき「汗かいてるから飲んで～」と間接的に起きる(?)声掛けをしました。

新しい学年になって初めて、そして子供たちの生活が大きく変化していた休校後のいきいきカードでした。親子で協力して頑張っており組み、張り切って記入していた様子が伝わってきました。保護者の方々にはご協力いただきありがとうございました。今回も様々な工夫を寄せていただきました。「我が家もこの工夫でやってみよう！」とヒントにいただけると学校全体の財産になります。子供たちの健康のために、今後もよろしくお願いします。