

ほけんだより

平成28年9月16日
昭島市立拝島第一小学校
保健便り No.5

2学期が始まり、3週間が過ぎました。身体計測も全学級終わり、夏休みを経てまたひと回り大きくなり子供たちの成長を感じました。「健康の記録」で結果をお知らせしましたが、まだ、返却していない方は早めに学校に提出してください。

9月の感染症 溶連菌感染症 1名

身体計測（9月）の結果

		身長			体重		
		4月	9月	伸び	4月	9月	増え
1年生	男	114.7	117.7	3.0	21.0	21.9	0.9
	女	115.6	118.0	2.8	21.3	21.8	0.6
2年生	男	121.5	123.9	2.4	23.7	24.5	0.8
	女	121.9	124.4	2.5	24.2	25.3	1.1
3年生	男	128.3	130.3	2.0	26.8	27.9	1.1
	女	128.4	130.8	2.4	28.1	29.6	1.5
4年生	男	132.8	135.3	2.5	30.1	32.1	2.0
	女	132.5	135.4	2.9	29.8	31.1	1.3
5年生	男	139.2	141.7	2.5	34.0	35.6	1.6
	女	140.3	143.2	2.9	35.4	37.2	1.8
6年生	男	146.7	149.7	3.0	41.0	42.5	1.5
	女	146.2	148.9	2.7	39.5	41.0	1.5

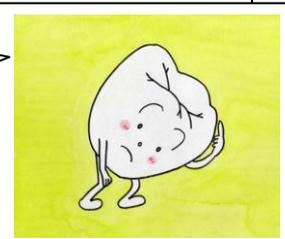
身体測定の時間に保健指導を行いました お子さんにどんな話だったか聞いてみてください。

1年生 6さいきゅうしの ろくちゃん（紙芝居）

紙芝居6歳のころに生える永久歯。一番大きくて、力が強く、咬む仕事の中心。歯の王様。

頭のてっぺんはでこぼこだから、食べ物のカスがつまりやすいだよ。
むし歯にないやすいのも、歯の中で一番なんだ。

生えたての頃は一番奥で背が低いので歯ブラシが届きにくく、食べカスがついて残ったままになってしまいます。「ろくちゃんは、どんな気持ちかな」と聞くと、「早くみがいてほしいよ」「むし歯になっちゃうよ」「気持ち悪いよ～」と子供たちが答えました。



作戦タイム(ペア学習)「6歳臼歯どうしたらみがけるか」⇒発表タイム

「頬の側から歯ブラシを入れるみがき方なら届くよ」

「鏡を使って良く見るといいです」

みがいてよう!



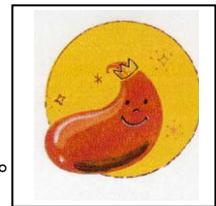
まとめ 6歳臼歯をむし歯にしないために、

「食べたら歯みがきをしよう」「鏡を見てみがこう」「おやつは時間を決めてみたら食べないようにしよう」とまとめました。ご家庭でも夕食後の歯磨きの時間等に、お子さんに聞いていただき、しっかりみがけているか確認してあげてください。

2・5・6年生 うんちでるでる作戦!

食べ物が口の中に入ると、どのようにしてうんちになるのか

リュック型のふわふわの内臓模型を使って担任の先生のおなかの中を見るように学習しました。食べ物は胃でドロドロになり小腸の長い管(6m)で栄養を吸い取られ、大腸で水分が吸収されてうんちになります。



うんちを観察しよう

サッカーの本田圭介選手は毎日うんちを記録しています。また女性の人気アプリで、うんちを毎日記録するアプリがあります。その理由は、**うんちは体の様子を教えてくれる体からのお便りであり、毎日ベストな状態であるために、体が健康かどうかうんちを見て確認するため**です。だから、トイレに流す前に「**自分のうんちを見ること**」が大切なのです。

バナナうんち、、、健康なうんち。匂いがきつくない。スルッと楽に出る。

カチカチうんち、、、大腸の流れが悪く、大腸に長くいたため水分が取られ
たため固まってしまったうんち。出すのに時間がかかる。

ドロドロうんち、、、体内から早く出そうと栄養も水分も吸収しないまま出る。

ひよろひよろうんち、、、うんちの材料不足。肉やお菓子など偏った食事の場合。



作戦タイム(ペア学習)「バナナうんちが出るためにどうしたらいいか」⇒発表タイム

よいうんちを作ろう うんちの材料となる**食物繊維**(野菜、果物、海藻、こんにゃく、ひじきなど)をとる。朝ご飯をたくさん食べる。水分をとる。

よいうんちを育てよう **発酵食品**を食べる。⇒腸を健康にする。 「腸活」というそうです
(ヨーグルト、納豆、チーズ、漬物、キムチ、みそなど)

よいうんちを出そう **運動**する。がまんしない。ふんばる。うんち体操をする。

まとめ 今日分かったこと、これからがんばることを発表しました。

ご家庭でも「今日、ウンチ出たかな?何うんちだった?」とお子さんに聞いてみてください。

現在、保健室前の廊下には、「今日のうんち何うんちだった?」コーナーがあります。

「今日、ぼくバナナうんちでたよー」と子供たちが毎日会話しています。



3年生 すいみんのひみつを知ろう

すいみん列車の旅

すいみん列車が寝ている間に体に運んでくれるものは、

成長ホルモン弁当

やる気集中玉（考える力・集中力）

元気玉（病気を治す力）

ニコニコ玉（心を穏やかにする力）です。

9時までに早く寝ると、成長ホルモン弁当のおにぎりは2個、

遅く寝ると1個しかもらえません。睡眠時間が遅くなると、

それぞれダラダラ玉や、へトへト玉、ムカムカ玉に変身してしまいます。

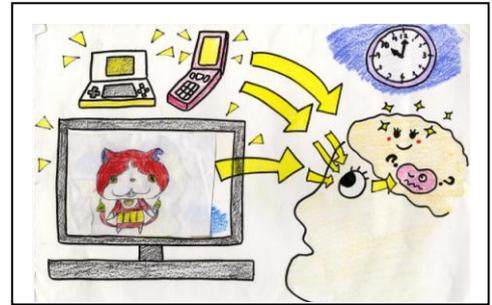


作戦タイム(ペア学習)「9時に自然に眠くなるにはどうしたらいいか」⇒発表タイム

光 早起きをする。朝日を浴びると脳から命令が出て、全身が活動モードに変わる。

反対に、夜、体が休もうとしているところに、テレビやゲーム・タブレットなどのメディアの光を目から受けると、脳が昼間の状態と勘違いしてお休みモードに変えられなくなってしまう。⇒眠くなくなる。

だから、寝る30分前にはメディアのスイッチを消す。



食事 朝ご飯をしっかり食べ、体を目覚めさせ、夜ご飯を食べ自然に休息モードに変える。

体温 屋間に運動をして体温を上げる。お風呂につかり、体を程よく温める。

まとめ わかったこと、これからがんばることを発表しました。

「うちの人が帰って来るのが遅くて早く眠れない」という意見がありました。ご家庭の事情がありますが、入浴や宿題、次の日の用意を先に済ませるなど、自分でできることを大人の帰宅までに済ませられるように工夫するとよいねと話しました。

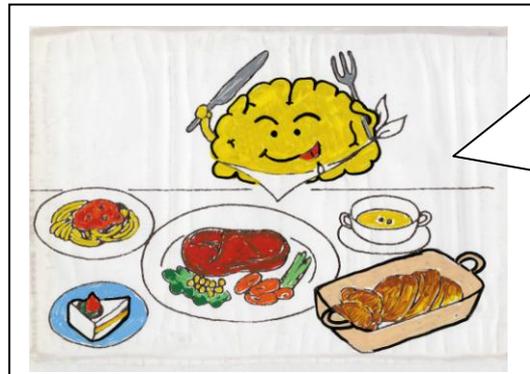
4年生 朝ごはんをしっかり食べよう

紙芝居 朝ご飯をしっかり食べよう

車のエネルギーがガソリンに対し、人間のエネルギーは食べものです。

そして、エネルギーを一番使うのは脳です。

（重さは2%しかないのに、なんと全エネルギーの5分の1を脳が使います）



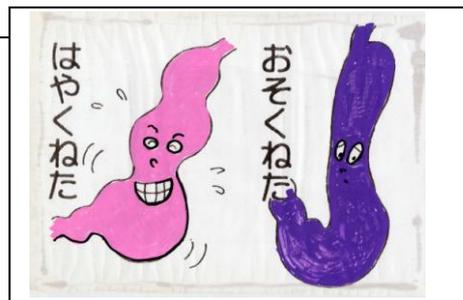
脳は食いしん坊！

脳にエネルギーがいかなないと、午前中に脳が働かずにボーっとしてしまったり、イライラしてしまいます。

早く寝ると胃はよく動きます。

反対に、遅く寝ると、胃はよく動きません。

早く寝ることは、おいしく食べるための大きなポイントになるのです。



朝ご飯を食べると、いいことがいっぱいです。

やる気が出る！集中力が上がる！心が穏やかになる！スポーツで100%の力が出せる！

黄・赤・緑の3色そろうように食べよう

ステップ1 **黄色** ご飯、パン、コーンフレーク ⇒力のもと

ステップ2 **赤色** 肉、魚、卵、牛乳、納豆など ⇒血・筋肉・骨など体を作るもと

ステップ3 **緑色** 野菜、果物 ⇒病気に負けない力のもと

うんちを出しやすくする

作戦タイム(ペア) 「おいしくぼっち食べるにはどうしたらいいか」⇒発表タイム

子供たちからは、こんな意見が出ました。

「早く寝て早く起きる」「朝、軽く運動しておなかをすかせる」「朝ご飯をリクエストする」「自分で作る」「パンに野菜や卵をのせて一緒に食べる、夜遅くにお菓子を食べない」

まとめ わかったこと、明日からがんばることを発表しました。

4年生になれば、家に材料さえあれば自分で簡単な食事を用意することができます。自分で「黄・赤・緑そろっているかな？」と考えステップアップした食事ができるよう、親子で朝食に何を食べるか買い物や晩ご飯の時に話題にしてください。

保健室で子供たちの話を聞くと、「夏休みの間は、朝ご飯を食べなかったよ。」「学校があるときの朝ご飯は、いつもパンだけだよ。」というお子さんがいます。

寝るのが遅く早く起きられない子や食欲がない子もいれば、食べるものがなかったという子もいます。

けれども子供たちは、今、体の土台を作っている「成長期」です。そして今の食習慣は、将来の食習慣につながります。元気な体と、賢い頭と、優しい心を育み、学校が楽しい！勉強が楽しい！友達と遊ぶのが楽しい！と生き生きと笑顔で過ごすことを大人の誰もが願っていると思います。

「早寝、早起き、朝ご飯」は健康の基本です。朝ご飯をおいしく食べてから登校できるようご家庭での協力よろしくをお願いします。

9月26日(月)から30日(金)まで、「いきいきカード」の取り組みを全校で実施します。

23日(金)に配布しますので、始める前に寝る時間や健康目標を決めてから書きましょう。