

ほけんだより

2月号

平成31年2月5日

昭島市立中神小学校

保健室 土屋翔子

先日、保健集会があり、保健委員の皆さんから「外遊びの大切さ」を伝えてもらいました。元気に外で遊ぶことは、体力向上につながり、免疫力も高め、食事や睡眠などにも良い影響を与えます。

寒さに負けず、元気に外遊びができると良いですね。

また、かぜやインフルエンザの予防のために必要なことはたくさんありますが、実は「笑い」を与えると免疫力が高まるとも言われています。

まずは“笑顔であいさつ”から始めてみましょう。



こころもからだも
元気にすごそ
= ！



インフルエンザ、警戒中です

市内、近隣の小学校では学級閉鎖が相次いで出ています。

- ① 手洗い・うがい・咳エチケット
- ② 十分な栄養・睡眠
- ③ 体を動かして体力をつける。
- ④ 加湿や換気をして環境を整える。

をこころがけ、予防していきましょう。



※咳や体調不良がある場合には、マスクの着用をお願いいたします。また、微熱でもインフルエンザの場合もあるようです。体調不良時には、早めの受診をお願いいたします。

《目ざめすっきり！生き生き

支度が早くできると、穏やかに送りだせて、新しい1日のスタートができます
カード
(6年生・保護者)

生き生きカードをふりかえって、「余裕ができました」という声を多くいただきました。このような感想・声も、この取り組みの成果を感じております。毎日毎日、あたたかい朝を過ごし、**協力**「早く早く」と口走ってしまふ…恥ずかしながら、私自身もこんな朝をすごしております。「早く早く」と、言う方も言われる方もストレスがたまってしまい、憂鬱な気持ちになりがちです。そのようなご家庭も少なくないのでは、と思い、今回は**グッドモーニング60分**を取り入れました。各ご家庭では様々な工夫をされており、私自身も心を打たれながら読ませていただきました。一部をご紹介します。

グッドモーニング60分の感想・成果

- ◆60分前に起きると、学校では眠くならなかった。(1・3・6年生)
- ◆夜早く寝られて、朝早く起きると、スッキリする。気持ちが良かった。(1・5年生)
- ◆元気に家を出発できた。(2・4・6年生)
- ◆いつもより、急がずに落ち着いて行動できた。(6年生)
- ◆忘れ物がないか、確認することができた。(6年生)
- ◆しっかり朝ごはんを食べられるようになった(6年生・保護者の方)
- ◆排便習慣がつき、ご機嫌でした(保護者の方)
- ◆余裕ができ、イライラせずにごせました。(保護者の方)

朝活作戦！

～朝の時間を有効に使っている人、たくさんいました～

- 早起して、本を読むのが楽しみ。(多数)
- 早起して勉強すると、集中できて、頭もよく働く。(多数)
朝勉強すると、お腹もすくので、朝食もたくさん食べられた。
- 朝ごはんを作った(2年生からいました！) •お手伝いをした。 •ラジオ体操をした。
•縄跳びの練習をした。 •最新ニュースのチェックをした。 •ランニングをした。
•新聞を読んでいる。 •ストレッチをした。

家族でチャレンジ・家族時間

～家族の時間や、家族との関わり、コミュニケーションを増やし、みんなでチャレンジしているご家庭もありました～

- ・パパとどちらが早く起きたか競争した。 ・毎朝、お母さんと縄跳びをした。
- ・朝、お母さんとしゃべると目が覚める。 ・夜は、夕食前にお風呂、食後は家族でかるたなどをして体温を下げ、寝付きやすくした。 ・母よりも兄弟（特に下の子）に起こされる方が効果的。 ・家族みんなで朝ごはんが食べられ、会話ができた。
- ・朝ごはんをみんなで一緒に食べて、前向きな気持ちになれるよう心がけています。
- ・元気におはようを言う。 ・なるべく穏やかに、明るい声で起こす。
- ・笑顔で起きる事を約束しています。
- ・時間内に就寝準備ができた夜は、読み聞かせをしています。

好物作戦！

～最も多かったのはこの作戦。効果が期待できそうですね～

- ・朝ごはん好きなメニューを入れる（多数）
- ・次の日の朝ごはんのリクエストを聞く。
- ・早起きした順に、好きなパンが選べる。



自由時間を確保！

～早起きできれば、お家でのルールを守りながら、自由時間が作れた人もいました～

- ・早く起きて、ご飯、準備、歯磨きが終わればテレビを見られるので頑張った。
- ・余った時間に絵を描いて遊んだ。 ・ペットと一緒に過ごした。 ・夜の番組は録画して、翌朝早起きして見る。 ・早起きできた日は、好きな事をする時間が作れる。
- ・天気予報やクイズ、じゃんけんなど、好きなコーナーを見るために早起きした。
- ・ゆっくりタイムが作れた。 ・早く起きて、あまった時間で楽しいことをしたい！

目覚まし時計活用術

～目覚まし時計を使って、自分で起きる努力をしている人も～

- ・これを機に、子ども用の目覚まし時計を買いました。
- ・目覚ましアラームの音を、好きな曲に設定すると、気持ちよく起きられる。
- ・自分で目覚ましを設定して、枕元にセット。
- ・目覚ましを2つセット→時間差で鳴るように設定する。



セロトニン分泌・自律神経スイッチオン

～体を目覚めさせる作戦を実践していた人もたくさんいました～

- ・朝はカーテンを開け、太陽の光を取り入れる。(多数) ・子どもにカーテンを開けさせ、光を浴びさせる。
- ・起きたら水で顔をじゃぶじゃぶ洗う。(多数)
- ・一度グーっと目をつぶって、パッと開くと楽しい気持ちで起きられる。
- ・起きたら、水を一杯飲む。 ・冷たいお茶やぬるい麦茶を飲む。 ・歯磨きをする。
- ・すっぱい梅干しを食べる。 ・窓を開けて外の空気を吸う。

寒さが悩み…冬対策

～寒くてなかなか布団から出られない…この時期はそんな悩みも多いですね～

- ・部屋をあたためる。(多数) ・暖房がついたよ！と言って起こす。 ・こたつで洋服をあたためる。
- ・朝食に、体があたまるメニュー（スープなど）をプラス！



みなさんの朝の時間が、少しでも楽しい時間になりますように！

ご協力いただき、ありがとうございました。



先日、全校朝会で校長先生より、こんなお話がありました。「いやだな、面倒だなと思うこと、本当はやりたくないことを、少し頑張って“やる”ことは、心を鍛えることにつながります」というお話でした。日頃の生活習慣も、それにあてはまることかもしれません。歯みがきをする、お風呂に入る、テレビを終わりにして寝ることなどなど…本当は「いやだな、面倒だな」と思うかもしれませんが、毎日小さな我慢を積み重ねることによって、きっと心を鍛えているのだと思います。それは大きな成功につながり、きっと夢をかなえることにつながります。このことは、多くのスポーツ選手が証明してくれています。