



すこやか

令和8年3月13日
つつじが丘小学校
保健室

新年度に向けて、春休みも健康で元気に過ごしてほしいと思っています。生活習慣や生活リズムなど、以下のようなことに気をつけてすごしてください。

また、冬休み明けに実施したグッドモーニング 60 分の結果も載せておきます。グッドモーニング 60 分を実施していた時の生活リズムと今で何か違いはありますか？結果を見ながら、自分の生活リズムを見直してみてください。

春休みを健康にすごすために

- 朝ごはんを食べる
- 適度に運動する
- 早寝早起きをする
- 栄養バランスのよい食事をとる
- 手洗い、はみがきなど清潔を心がける



筋肉の動く音を聴いてみよう

筋肉の動く音を聴く方法があるのを知っていますか？すごく簡単な方法です！まず、体の力を抜いた状態で、両耳の穴に指を入れて完全にふさぎます。すると…。ゴゴゴと地下で水が流れるような低い音がしませんか？これは、筋肉が収縮するかすかな振動が指を伝って耳に届いたもの、つまり筋肉が動いている音なのです。筋肉の働きを自分の「耳」で感じるって、おもしろいですね。自分のからだを使って実験してみてください。



耳の聞こえは大丈夫？

ヘッドフォンで大音量の音楽を聴くのが好きという人、知らず知らずのうちに「ヘッドフォン難聴」になっているかもしれません。「ヘッドフォン難聴」は、大きな音を長時間聞く習慣が原因で、何年もかけてゆっくりと悪化します。以下のことが気になったら、耳の聞こえが悪くなっているかもしれません。早めに耳鼻科を受診しましょう。

- 耳がつまったような感じがする。
- 高い音が聞き取りにくい。
- 相手の声が聞き取りにくく、聞き返すことが多い。
- 「ブーン」「キーン」など、耳鳴りがする。
- テレビの音が大きいと周りから言われる。
- 話し声が大きいと言われる



知っていますか？ 便秘解消法

便秘で悩んでいる人、いると思います。便秘にならないように、次のことに気をつけましょう。特に、「朝ごはんからのトイレ」を習慣にすると、体のリズムが整いやすくなります。ぜひ、試してみてください。

- しっかり水分を摂る
- 朝食を摂る
- 朝食後、トイレに行く習慣をつける
- 便意を我慢しない
- 食物繊維の多いものを食べる
(豆類、いも類、海藻類など)
- 「の」の字を書くようにおなかをマッサージする
- 適度な運動をする



生活リズムカード 集計結果

ご家庭で取り組んでいただき、本当にありがとうございました！

1月に実施した「生活リズムカード」の取組にご協力いただき、ありがとうございました。この取組をきっかけに、生涯を通して健康な体をつくる習慣を身に付けてほしいと考えています。

また、1月につけた生活リズムカードを返却しております。この集計結果と照らしながらお子様の生活を再度振り返っていただければと思います。



『グッドモーニング60分』

ができた日数の平均

平均 4.0日間 (7日間で)

1年生	4.3日間
2年生	3.8日間
3年生	4.0日間
4年生	4.1日間
5年生	3.9日間
6年生	3.8日間

朝ごはんを食べた日数の平均

平均 6.8日間 (7日間で)

1年生	6.9日間
2年生	6.8日間
3年生	6.8日間
4年生	6.8日間
5年生	6.7日間
6年生	6.5日間

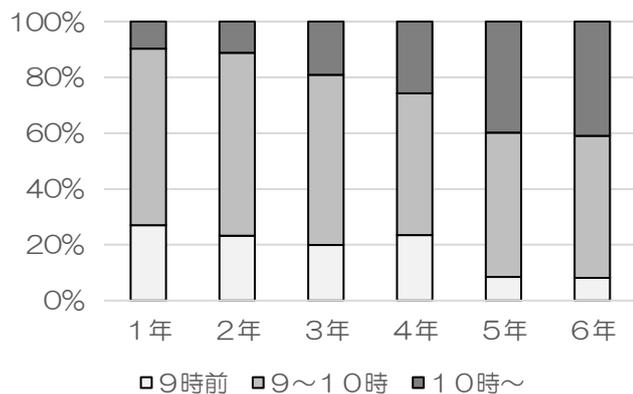
基本的な生活習慣は、子ども時代に培われるといわれています。そのため、よりよい生活習慣を今からしっかり身につけておけば、将来にわたって生活習慣病にかかるリスクを下げることに繋がります。グッドモーニング60分をつづけて、将来にわたって、ずっと健康にすごしてほしいと思っています。



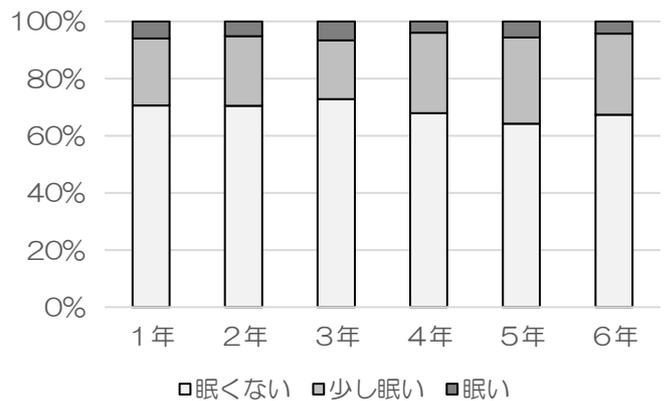
1日の中で3食をとることは意味があります。朝ごはんは脳に栄養を与え、体温を上げることでからだを目覚めさせる最も大切な食事です。昼ごはんは目覚めた脳とからだを午後も活動を続けられるようにしてくれます。晩ごはんは疲れた体と心への栄養補給と、朝ごはんをとるまでの時間が長いので、次の日へ備える役割があります。



睡眠時間（1月）



眠気（1月）



睡眠や休養が不足すると、疲れが蓄積されて身体の不調も起きやすくなります。厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」によれば、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間の睡眠時間を確保するよう推奨しています。とくに寝る前のスマホの使用は控えて、質の良い睡眠をしっかりとるようにしましょう。

うんちが出た日数の平均

平均 5.2日間（7日間で）

1年生	5.6日間
2年生	5.3日間
3年生	5.0日間
4年生	5.4日間
5年生	4.8日間
6年生	5.2日間

運動した日数の平均

平均 4.8日間（7日間で）

1年生	5.2日間
2年生	4.8日間
3年生	5.4日間
4年生	4.7日間
5年生	3.5日間
6年生	4.8日間

朝起きたらコップ1杯の水を飲んだり、朝ごはんを食べたりすると腸が刺激されてぜん動運動が起こり、排便しやすい状態になります。そのため、朝ごはんの後には必ずトイレに座るという習慣をつけましょう。また、便が硬くならないように水分を十分にとること、食物繊維や発酵食品をとって腸内環境を整えること、腸の動きを促進するため適度な運動も欠かせません。

運動不足は肥満を招きやすく、それにより高血圧や糖尿病、脂質異常症などの肥満関連の生活習慣病にもつながりやすくなるので注意が必要です。スポーツでなくてもよいので、日頃からこまめに体を動かすことを心がけましょう。例えば、お出かけした時にエレベーターではなく階段を使うなど、ちょっとした運動をする機会を積み重ねていくこといいですよ。