

ほけんだより 1月



市川市立信篤小学校
保健室
令和2年1月20日

新年に入り、今年度も残すところ3か月となりました。今年も心も体も元気に過ごせるよう、目標を持って過ごせるといいですね。まだまだ寒くて空気が乾燥した日が続きますが、感染症予防と「早ね・早起き・朝ごはん」で今年も元気に過ごしましょう！

「う・ま・く・き・た・え・て」かせよぼう！

信篤小では12月にインフルエンザA型が流行しました。12月の間に145人がインフルエンザA型で欠席し、学校全体の約2割がインフルエンザA型に罹患しました。1月に入り、インフルエンザでの欠席は数人で落ち着いていますが、お腹のかぜでの欠席が増えているので、新年もしっかりとかぜ予防を意識していきましょう！！

① がいをする	② スクをする マスクでカバー	③ うきをいれかえる めやす 目安は 1時間 に1回
④ そく正しい生活リズムを保つ	⑤ い力をつける(運動する)	⑥ いようバランスの良い食事をとる
		⑦ あらいを忘れずに 手を ア ラ イ グ マ!

寒い冬こそ、体を動かそう！！

外で元気に遊ぶことは、体にとってさまざまな効果があります。適度な運動を続けることにより、体の抵抗力が高まり、かぜやインフルエンザにかかりにくくなります。今月はなわとび月間でもあります。テレビやゲームの時間を減らし、外で遊んだり、軽い運動をすることを心がけましょう。

骨を
じょうぶにする

ストレスの
解消

肥満防止

快眠

他にも・・・
・血液の流れが良くなる
・内臓の健康を保つ



なわとびは
持久力や体力
の向上が期待で
きます。なわとび
は気軽に短時間で
行える運動なので、なわとび
集会后も続けてみ
てください。

こんげつ
今月の
ほけんもくひょう
保健目標



かせを予防しよう！
からだ
体をきたえよう！



冬休み明け、生活リズムは戻りましたか？＜睡眠について＞

冬休み明けに実施した「元気っカード」より

- ・平日も12時過ぎに寝る児童がいる
- ・高学年は10時以降に寝る児童が多い
- ・週末（金～日）の就寝時間が遅い児童が多い

上記の現状があり、「睡眠不足の子が多いな」という印象を受けました。小学生の理想の睡眠時間は9～11時間で、日本の小学生の平均睡眠時間は約8時間半とされています。

日本は寝不足大国！？(以下 東京ベイ浦安 神山潤先生のお話より)

睡眠不足だと・・・

- ・風邪をひきやすい。
- ・アルツハイマー（認知症）を引き起こす可能性がある。
- ・食欲が理性に勝ち、太りやすい。
- ・心的な面でも不安定になりやすい。

と様々な影響を及ぼすこと、日本人は睡眠時間がとても短く（OECDの調査ではワースト1 日本442分 他国平均505分）、昔と比較しても睡眠時間が短くなっているとのことでした。

快眠への6原則+α

- ①朝の光を浴びること
 - ②昼間に活動すること
 - ③夜は暗いところで休むこと
 - ④規則的な食事をとること
 - ⑤規則的に排泄すること
 - ⑥眠りを阻害する嗜好品（カフェイン、アルコール、ニコチン）、過剰なメディア接触をさけること
- +α 入眠儀式（寝る前のルーティーン：刺激を避け、リラックスできるような）

睡眠も含めて生活習慣は子どもの頃の習慣が、大人になっても大きく関わってきます。心身の健やかな成長を楽しみに、今のうちから「睡眠」を大切にしたいと思いました。自分自身もそうですが、他にやりたいことがあると、どうしても削られやすいのが睡眠です。新年に入り、睡眠を見直そうと思い、スマホをスクリーンタイムの機能で夜の使用の制限をかけること、入眠儀式として、ホットアイマスクでリラックスすること続けてみようと思っています。2020年、質の良い睡眠で、丈夫な体を目指していきましょう！



2月12日(水)学校保健委員会を行います！



学校保健委員会では、スポーツ計画・給食・保健の3つの委員会が、信篤小の健康課題等を含め、発表を行ったのち、学校管理医の大野京子先生からお話があります。ご興味がある方は是非、ご参観下さい。*ご参観希望の場合は、連絡帳で事前にお知らせ下さい。

日時:2月12日(水)13:20～14:05

場所:信篤小体育館

テーマ:健やかな体づくり

(スポーツ計画:姿勢、保健:睡眠・メディア、給食:食生活)

