

# ほけんだより

平成27年12月18日

昭和東小学校 保健室



年末は「年の瀬」とも呼ばれ、1年の中でとてもいそがしい時期。おうちの方も先生もばたばたしていて、具合がわるくてもなんとなく言い出しにくい人もいるかもしれません。

でも、冬はかぜやインフルエンザがはやる時期です。予防につとめ、そして無理をせずに教えてくださいね。

## たてわりランチ・はみがき指導

2学期も保健室でたてわりランチを行いました。今回は、学校医の日下先生から貸して頂いた「ドクター今井の塩分・栄養診断減塩ソフト」を活用しました。

昭和東小学校で減塩の取組の取材があったテレビ番組の鑑賞をし、食べ物に含まれる塩分量クイズを話し合いながら答えていました。

生活習慣病予防のためには、普段の食事から改善できる「塩分」について、興味や関心をもてたのではないかと思います。

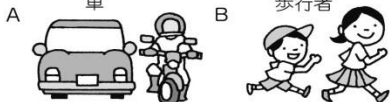


## 事故がふえています！自転車の乗り方はだいじょうぶ??

### 自転車の交通ルールを再チェック

ルール違反は、重大な事故の原因となり、罰金などの対象になります。

Q1 自転車は、どっちの仲間？



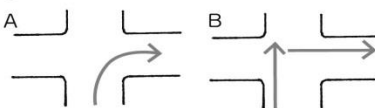
自転車は「車道」を通ることになっています。

Q2 自転車が通ってよいのは？



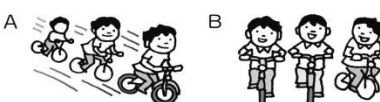
自転車が通れる歩道でも、歩行者優先で。

Q3 正しい右折のしかたは？



自転車は車道の左側を通らなければなりません。

Q4 3台の自転車、どう走る？



「横並び」は禁止です。



乗ってはいけない!!  
こんな自転車

×前方を照らすライトがついていない。  
電池切れ、電球切れに注意しましょう。



×自転車の後ろに反射器材（または尾灯）がついていない。



×ブレーキを備えていない。





# けんこう ひがし こ 健康かるた！ 東っ子タイム

げんき ほんいんかい せいかつしゅうかん き けんこう つく たの  
元気いっぱい保健委員会で、生活習慣で気をつけたい健康かるたを作りました。みんなが楽しんでもら  
えるように考えました。



かんがえて おやつ  
のりょうをきめようよ。

てをあらいうがいをした  
らかせよう。

ひらめくのうは  
けんこうだ！

おいしいきゅうしょく  
かんしゃしよう。

やりすぎたらうたいへん！  
ゲームはじかんをかんが  
えて。

たくさんね からだを  
うごかし 陽、刺激！

ランニング げんきな  
からだをつくろうよ。



もうすぐ冬休みですね。クリスマスやお正月があり、わくわく、そわそわ、楽しみに  
している人も多いと思います。  
食べすぎ・夜ふかしで体調をくずさないように気をつけて、元気いっぱい楽しい  
冬休みにしましょう！

### ☆ 十分睡眠をとりまよう ☆

睡眠中に出る成長ホルモンは、筋肉や骨を成長させます。食事や運動ももちろん大事ですが、このホルモンこそがからだを育てるのです。これは「熟睡中」にたくさん出ます。

大人の睡眠時間にあわせず、十分な睡眠で、子どもを育ててください。

### ✦ 手あらいを習慣に！ ✦

ある実験では、手あらいを30秒することで、手についた菌が100分の1に減ったそうです。逆にいえば、手洗いをしていない手には、した手の100倍、菌がいるということになります。

30秒 →  $\frac{1}{100}$

水が冷たい季節になりましたが、かせ予防のために、手洗いを習慣にさせましょう。

冬休みは生活習慣を見直すチャンスです！

### しっかり朝ごはん

脳のエネルギー源になるのは、ブドウ糖という成分です。このブドウ糖、からだの中に、あまり蓄えられません。だから、朝ごはんを食べないと、エネルギー不足のため、集中力や記憶力が高まりません。

しっかり朝ごはんを食べ、エネルギー満タンで、子どもを送り出してください！

### 健康な生活のために

例えば「ゲームやテレビの時間をきめる」「『おはよう』『おやすみ』『いただきます』などのあいさつをする」「食事のときはテレビを消す」など、正しい生活習慣のための決まりごとを作りましょう！

きちんと守って、家族が健やかに暮らせるといいですね。

# ほけんだより

平成27年12月4日  
昭和東小学校 保健室

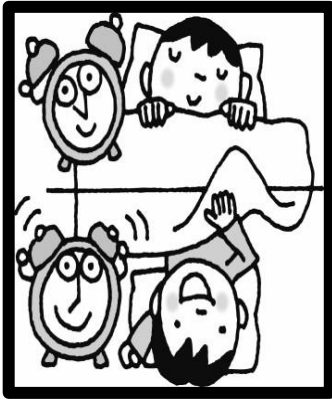
せいかつ かえ  
生活ふり返りすいみんチェックをおこないます！

12月9日(水)～15日(火)です。



かぞく じかん  
家族での時間のすごしかたを かんが はやね はやあ  
考え、早寝・早起きのできる生活にしましょう。せいかつ

## 肉食動物と草食動物のねむりのちがいは？



<p>ライオン</p> <p>肉食動物 敵がいらない ⇒ 1日 15～20時間</p>	<p>キリン</p> <p>草食動物 敵が多い ⇒ 1日 20分</p>	<p>コアラ</p> <p>1日 22時間</p>	<p>ねこ</p> <p>14時間</p>
V S		<p>ひつじ</p> <p>3時間</p>	

## すいみんとかんけいの深い3つのホルモン

8	9	10	11	12	1 <sup>am</sup>	2	3	4	5	6	7	8
		成長ホルモン					コルチゾール					
		メラトニン										

9じにねて6じにおきると、12じにねて9じにおきるのは、どちらがからだにいいのかな？

### 成長ホルモン

骨や筋肉を成長させる。  
また、お肌をきれいにする



不足

❌ つかれがとれない・力(筋力)が落ちる

### メラトニン

睡眠を誘う。  
気持ちを安定させる



不足

❌ イライラする・眠れなくなる

### コルチゾール

スッキリと目覚めさせてくれる



不足

❌ 朝、起きられない・病気にかかりやすくなる

## 風邪のお話いろいろ

### うがいの話

口の中には食べかすやばい菌、ほこりがあるからうがいをしてね

- ①ぶくぶくうがいよけいなものをはき出す
- ②上を向いてガラガラうがい声をだすといいよ
- ③ガラガラうがいをくり返す



### 換気の話

換気はどうして必要なの？

教室を閉めきったまましていると、ウイルスだけでなくホコリ、ダニなどがどんどんたまっていきます。こうして汚れた空気は外の新鮮な空気と入れかえよう。

1～2時間に5分間、対角にある窓を開けて、空気のとおりをよくしよう。



### 手洗いの話

手は正しい方法で洗いましょう

- ①両手のひらをよくこする
- ②手の甲をこすり洗い
- ③指先をひらにこすりつける
- ④爪の間も洗う
- ⑤手首も忘れずに
- ⑥親指と手のひらをねじり洗い
- ⑦指と指の間をよく洗う



### 温度と湿度の話

ウイルスの活動をおさえるために

湿度が50%より低いとウイルスが活発になります。ただ、湿度が高くても室温が低いとやっぱりウイルスは生きています。

部屋の中はいつも湿度は 50～60% 温度は 20℃くらいにしよう。



さむくなってきました。かぜをよぼうしましょう！