

すくすく

No. 4 令和元年7月8日(月)

がっこうほけんいんかい かいさい 学校保健委員会が開催されました。

からだのリズムにあつた生活を考える - すいみん・食事・運動 -

6月28日(金)、中京大学名誉教授の湯浅景元先生を講師にお招きし、4, 5, 6年生の児童と保護者の方を対象に御講演していただきました。実際に体を動かすストレッチも行い、心身ともに健康な生活について、学びを深めることができましたね。御多用の中、保護者の方にも御参加いただき、ありがとうございました。



児童保健委員会による、生活のリズムに関するアンケートの結果発表。



湯浅先生からストレッチを教わる児童のようす。

きょうから実践！ 湯浅先生から教わった、毎日の生活の“ポイント”

- ① **すいみん** … 眠り始めの3時間がカギ！ いかにか深い眠りに入ることができるか。
● 小学生のみなさんは、夜の9時までにはふとんに入ろう。
● 人工的な光（テレビやゲーム、部屋の電気）は、深い眠りをさまたげる。夜は、よく眠るための準備の時間と考えよう。
- ② **食事** … 3食きちんと食べよう。特に朝ごはんは、体にスイッチを入れるために大切！
- ③ **運動** … 週に3～5日できるとよいね。毎日歩いて学校に来るのも、立派な運動です。

参加者の感想を紹介します。(一部)

- ・ どうしたら朝すっきり起きられるかを考えて、9時には寝るようにしたい。(4年男子)
- ・ 学校が休みの日は、朝起きるのが遅くなってしまいがちだけど、平日と同じような時間に起きて、体によい睡眠をとってほしいと思った。(6年、5年)
- ・ できるだけ9時に寝て6時に起き、体のリズムに合った健康な生活を考えていきたい。(5年女子)
- ・ 今日教わったことを、お父さんやお母さんに教えてあげたいなと思いました。(4年女子)
- ・ 湯浅先生は、大人になっても“夢をもつ”ことが大事と言っていて、ほくも夢がかなってもその先の夢を見ようと思いました。(6年男子)



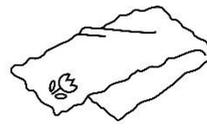
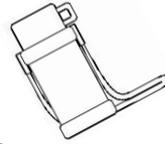
【保護者の方の感想】

- ・ けがをしない体づくりや体の使い方を知ったので、子供と一緒にやってみようと思います。
- ・ 大人の都合で、夜寝る時間が遅くなることもあり、反省しました。
- ・ 親、子、家族みんなで生活を見直したいと思いました。
- ・ これからは、テレビやゲームを少なくし、電気も暗くしながら、寝る準備をしていきたいです。





ねっちゅうしょう よほう 熱中症を予防しよう!



楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、十分なすいみんと、バランスのとれた食事。そして、適度な運動を続けて、暑さに慣れることも大切です。正しい知識と行動を身につけて、夏を元気に過ごそう。

● ねっちゅうしょう 熱中症にならないために。ただ 正しいのはどちらかな？

すいぶん 水分はどんなふうにとったらいい？

- ① こまめにとる。
- ② のどがかわいたと思ったらとる。

のどがかわいたと感じたと

きには、体は水分を失い危険な状態。運動中も30分に1回は休けいして、水分をとろう。

こた 答えは①



そと あそぶ 外で遊ぶときの服装は？

- ① えり付きの体にぴったりのサイズの服
 - ② 風通しのよい、ゆったりした服
- 体の熱や汗を早く逃がすために、ゆったりした服を着よう。また、黒色の服は熱を吸収しやすいので避けよう。

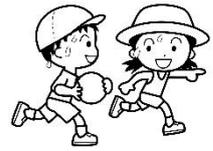
こた 答えは②



どちらが危険？

- ① 暑い中毎日運動している子
 - ② 暑い日に急に運動を始めた子
- 体が暑さに慣れていないと熱中症になりやすい。体調のすぐれないときも無理をしないようにしましょう。

こた 答えは②



● こんな症状が見られたら熱中症のサイン。すみやかに対応をしよう!

- ・ めまいや顔のほてり
- ・ 筋肉痛や筋肉のけいれん
- ・ 体のだるさやはきけ、頭痛
- ・ 汗が止まらない
- ・ 体温が高い (高体温)
- ・ 呼びかけに反応しない
- ・ 水分補給ができない



すずしい場所に移動する。



※呼びかけに反応しないときは119番。

服をゆるめ、体を冷やす。(太い血管のところを冷やそう)



水分をとる。



定期健康診断の結果をお渡しします。

今年度の定期健康診断がすべて終わりました。結果をまとめたものを、お渡しします。御確認ください。健康手帳の1学期欄に捺印後、学校へ提出してください。なお、受診のお知らせをもらって、まだ病院で診てもらっていない場合は、早めに受診するようにしましょう。