

ほけんだより

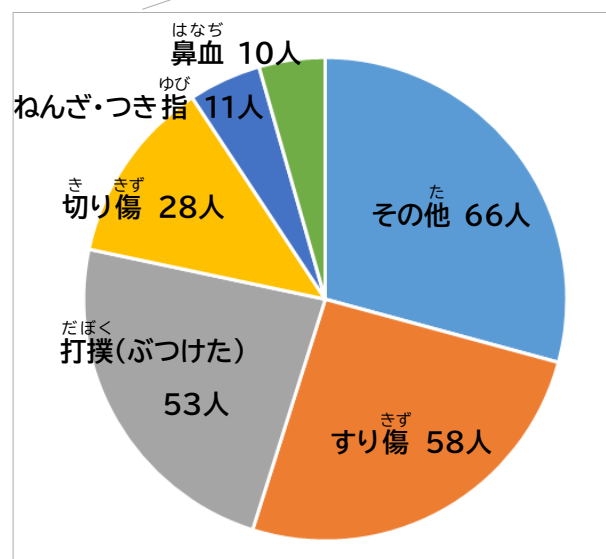
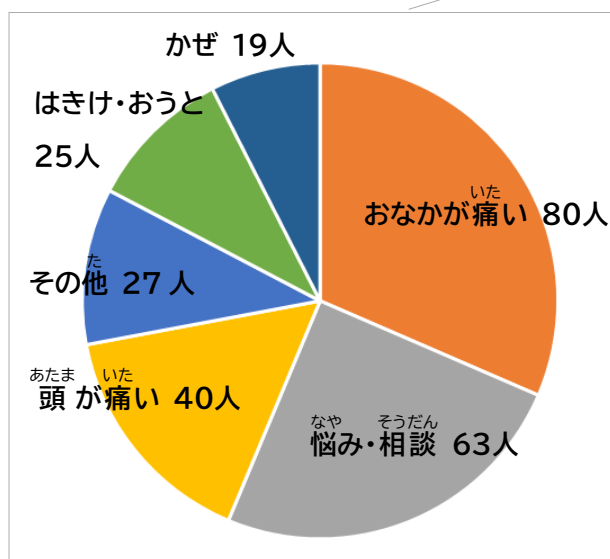
三次市立川地小学校 保健室
令和7年3月17日 No.12

少しずつ寒さが和らぎ、春の暖かい日差しを感じられる日が増えてきました。
今年度も残り1週間、6年生は残り2日ですね。一日一日を大切に過ごしてください。

保健室では、みんなの健康状態や保健室の利用者数、3快チャレンジやメディアコントロール、いきいき姿勢週間などの取組をまとめています。先日は、学校医の重信先生をお招きして、学校保健委員会を行い、みんながもっと健康に過ごすためのアドバイスをたくさん頂きました。右のページにある重信先生からのアドバイスをしっかり読んで、自分の生活に活かしましょう。



※4/7～3/13の集計



週の終わり(水・木・金曜日)になると、疲れがたまって体の調子が悪くなる人や、不注意でけがをする人が増える傾向にあります。規則正しい生活をして、心と体の調子を整え、健康・安全に過ごしましょう。

★夜気持ちよく眠るために ～ 重信医院 重信先生より ～

“よい睡眠”は子どもの成長にとって、とても大切なことです。

「寝る子は育つ」と言われるように、寝ている間に子どものからだと心の両方が育ちます。

また、十分な睡眠をとることで日中の体調もよくなり、集中力や意欲もアップします。

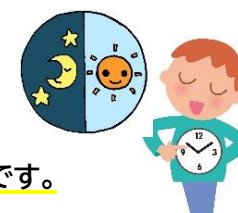


寝る時間が遅いほど、睡眠時間(寝ている時間)が少ない子どもほど、成績が悪いという調査結果もあります。

★体内時計を整えて、リズムを作りましょう。

「夜になると眠くなる」、「朝になると目が覚める」というようなリズムのことを体内時計といいます。

体内時計を整えることは、からだの成長や健康をたもつためにとても大切です。



体内時計を整えるためには、毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きることが大事です。

★よい睡眠をとるために、次のような生活習慣を身につけましょう。

①毎朝同じ時間に起きるようにしましょう。

②朝なかなか起きられない時は、カーテンを開けて太陽の光を入れましょう。

③朝ごはん(勉強や運動に必要なエネルギーのもと)をしっかり食べましょう。

よくかんで食べることで、頭やからだが目覚めます。

④日中はできるだけ、からだを動かしましょう。

⑤夜はなるべく同じ時間にふとんに入るようにしましょう。

⑥寝る2時間前までに夕ごはんをすませ、ぬるめのお風呂に入りましょう。

⑦テレビ、ゲーム、スマートフォンなどのメディアは、

少なくとも寝る30分前からは見ないようにしましょう。



★ 自分たちにも出来ること ～ 6年生救急法の学習より ～

7日(金)に、救急法の学習を行いました。
授業の始めに「もしも目の前に倒れている人がいたら、助けに行くことが出来ますか？」と聞くと、「助けたいけど…自信が無い」「どうすればいいかわからない」と不安そうに答えた6年生でしたが、授業の後半では、チームで声を掛け合って堂々と救命処置が出来るようになりました。
授業後の振り返りを紹介します。



AEDの使い方と胸骨圧迫の正しいやり方がよく分かりました。実際にやってみると、思ったより難しく、体力が必要で、一人ではなく周りの人の協力が必要だということ分かりました。
今まで救急車が来たら安心だと思っていたけれど、救急車が到着する前に自分たちにもできることがあると知りました。もし目の前に倒れている人がいたら、自信をもって助けることが出来そうです。とてもいい経験になりました。



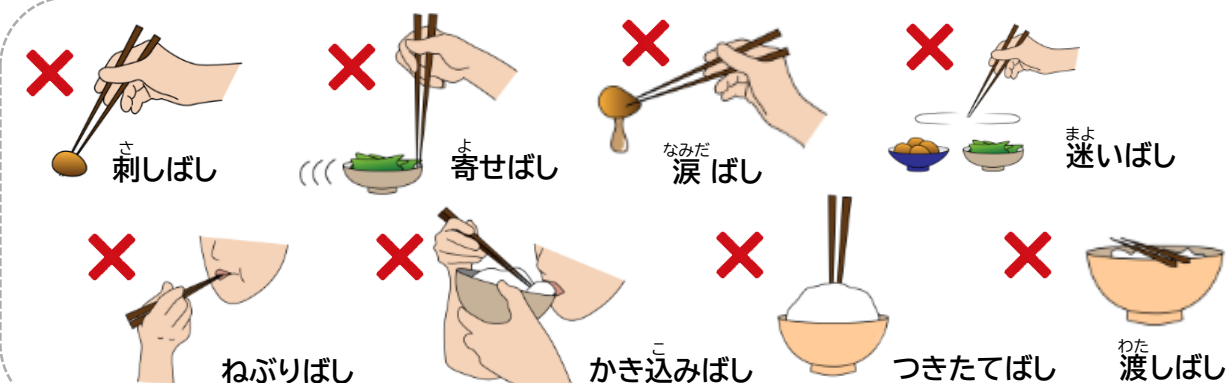
「自信をもって助けることが出来そうです」という言葉の通り、授業後のみんなの顔がいつも以上にたくましく見えました。



6年生が救急法を学習したと聞いた他の学年の人たちから、「私たちもやってみたいです!」「来年もやりますか?」と質問がありました。来年度も計画しているので、楽しみにしててくださいね。

今回の授業を実施するにあたり、赤十字救急法指導員の桑野綾子先生にお手伝いいただきました。
今後も連携を深め、子供達や地域の方々に救急法を伝えていきたいと思ひます。

★ はしを正しく使おう ～ 栄養教諭 金子先生による食育指導より ～



【正しい持ち方が出来ているかな?】

正しい持ち方をすると、食べ物をつかみやすいので、刺しばしや、かき込みばしを防ぐことができます。



正しいえんぴつの持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かそう。

親指の付け根から、中指と薬指の間に通し、はし先をそろえよう。

親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かそう。

新学期ストレスに要注意! 心の見守りをお願いします

どの子も一年間、よくがんばりました。もうすぐ進級・進学。新しい学校・新しいクラスについて、おうちでもお話をしているかもしれません。ただ、新たなスタートというポジティブな変化もストレスとなることがあります。

いつもは見られない様子が急に現れたらストレスサインかもしれません

例

- 怒りっぽくなる
- 甘えん坊になる
- 分離不安で大泣き
- チックや吃音が出る
- 指しゃぶり
- 発熱などの体調不良 など

気持ちを受け止め、意識的に一緒に過ごす時間を持つことで、徐々に落ち着いてくることもあります。気になる点があるときはご相談ください。