

げんき!



令和3年度
館林市立第一小学校 保健だより No.5

2学期が始まって2週間たちました。
分散登校中に学校の生活リズムを少しずつ取り戻せたでしょうか。
通常登校になり、クラスみんなで集まれる当たり前の日常が戻りました。久しぶりに会う友だちと一緒に過ごせる喜びがあると思います。
暑い夏から急に秋の訪れを感じるようになっていきます。
気温の変化に注意して、コロナ対策をしっかりとしながら、毎日元気に過ごせるようにしていきましょう。
特に明け方は涼しいので、寝冷えに気をつけましょう。

9月の保健目標：正しい姿勢を身につけよう!!

〜〜自分の姿勢を確認してみよう〜〜

<p>猫背になっていない?</p> <ul style="list-style-type: none"> 呼吸が浅くなる。 肩こりの原因になる。 <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> *背筋を伸ばす。 *反りすぎない。 	<p>ノートが顔に近すぎない?</p> <ul style="list-style-type: none"> 猫背になる。 視力の調節が悪くなる。 体のバランスが崩れる。 <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> *背筋を伸ばす。 *足を床につける。 	<p>下を向いている時間が長くない?</p> <ul style="list-style-type: none"> 首や肩に負担がかかる。 目がかれる。 視力低下の原因になる。 <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> *目線を上げる。 *時々胸を張って姿勢を正す。
--	---	---

◆発育測定の結果◆

○4月と今回の学年別・男女別平均の比較

	身長 (cm)			体重 (kg)		
	4月	今回	差	4月	今回	差
1年男子	115.4	118.3	2.9	21.1	22.5	1.4
1年女子	116.5	119.6	3.1	22.2	23.5	1.3
2年男子	123.3	125.6	2.3	25.0	26.4	1.4
2年女子	121.9	124.4	2.5	23.9	25.3	1.4
3年男子	127.5	129.8	2.3	27.6	29.2	1.6
3年女子	126.3	129.1	2.8	27.0	29.0	2.0
4年男子	134.0	136.1	2.1	32.6	34.5	1.9
4年女子	134.8	137.5	2.7	31.2	33.1	1.9
5年男子	139.2	141.5	2.3	35.1	36.6	1.5
5年女子	140.5	143.5	3.0	35.1	37.5	2.4
6年男子	144.0	147.4	3.4	37.3	38.7	1.4
6年女子	148.5	150.3	1.8	41.3	42.9	1.6

○発育の様子

- 1学期と2学期では、伸び率に個人差が見られました。
 - 肥満度が上がった人が増加しましたが、逆に体重が減少した人もいます。肥満度が上がった人や体重が減少した人は、生活習慣を見直してみましよう。
- ※全校児童の肥満傾向(肥満度20%以上)の割合の比較
1学期：10.6% → 2学期：11.5%

○肥満予防の食事のしかた3カ条

- 食べ過ぎない・・・満腹になるまで食べない
- 時間を決める・・・ダラダラ食べない
- 食べる量を決める・・・一人分を大皿から小皿に分けておく



体の発育や肥満について
気になることが
ありましたら
保健室 中澤まで
ご連絡ください。

保健室あれこれ NAKA

緊急事態宣言下の夏休み。7月末に計画した温泉旅行を断念した。
毎日、買い物以外はほとんど家の中で過ごした。
そんな中での東京2020オリンピック・パラリンピック。
開催が危ぶまれたものの、無事全競技を実施して閉会式を迎えた。
退屈な日々を、このオリンピック・パラリンピックが充実したものにしてくれた。
競泳、体操、陸上、卓球、ラグビー、バスケットetc釘付けだった。
生で観戦できなかったことは残念だが、映像でも十分満足した。
懸命に打ち込む姿は感動を呼ぶ。
パラ競技を見ながら涙し、一体自分は何をしているんだろうと考えさせられた。行動を起こせ!



◎夏休み最後の1週間：元気アップカードの結果 (人)

早起き	0点(決めた時間より30分以上遅く起きた)が4日以上あった人	83
	そのうちすべて0点だった人	28
朝ごはん	0点(食べなかった)が1日以上あった人	39
	そのうちすべて0点だった人	0
便	0点(うんちがでなかった)が4日以上あった人	35
	そのうちすべて0点だった人	2
歯みがき	0点(1回も歯をみがかなかった)が1日以上あった人	13
	そのうちすべて0点だった人	0
ゲーム 動画を見る	0点(2時間以上やった)が4日以上あった人	120
	そのうちすべて0点だった人	83
ふろ シャワー	0点(入らなかった)が1日以上あった人	8
	そのうちすべて0点だった人	0
早寝	0点(決めた時間より30分以上遅く寝た)が4日以上あった人	102
	そのうちすべて0点だった人	42

※家にいる時間が多かったと思われ、ゲーム・動画の時間が長くなる傾向にあったことが予想されます。

※家の人と寝る時間、起きる時間、ゲーム・動画の時間を決めて約束を守りましょう。

<感想> 児：児童 保：保護者

児：いつもどおり生活できた。この感じを続けたい。
保：ゲーム・動画が多かったですね。そろそろ切り替えてください。
児：よい生活ができた。これからも同じように続けていきます。
保：毎朝一緒にTV体操をしていた。進んでお手伝いをしてくれてとても助かった。
児：ゲーム・動画を見るときはタイマーをして見るようにしたい
保：面白そうなテレビはなかなかやめられないのはよくわかる。一緒に気をつけます。
児：毎日早寝・早起き・朝ご飯の他にもしっかり取り組めてよかった。
保：親に起こされなくても自分で毎日起きてすばらしいです。
児：早寝早起きなどが1点ばかりだったから、次は全部2にしたい。
保：時計を見て何をするか自分で意識しないと早寝早起きはできません。 「こうしよう」「次は何する」を意識してください。
児：コロナであまり出かけられなかったけど、家でゆっくり過ごせた。
保：暑くて食欲がない日でも、バランスよく食事をとるよう心がけました。
児：早寝があまりできなかった。だけど他はだいたいできたと思う。
保：早寝早起きが課題ですね。どうしたら早く布団に入れるか工夫しましょう。
児：ゲームで0があったので直していきたい。
保：テレビゲームもたくさんやったけど、いくつか家族で遊んだテーブルゲームも楽しく遊べたね。
児：30分以内でやめるようがんばった。
保：規則正しい夏休みを過ごせました。休みの日もちゃんと起きて行動ができることはすごいことです。目標を持ってすることはいいと思います。
児：毎日元気いっぱいよかった。
保：風邪もひかず、毎日元気。お手伝いも勉強もがんばりました。

◎歯みがきカレンダー・・・みんなとてもがんばりました！！

とてもいい色をぬってくれたり、キャラクターを描いてくれたり、いろいろ工夫して描いてくれたりと個性あふれるものがたくさんありました。一部視聴覚室前の通路に掲示しますので、ぜひ見てください。



◆コロナウイルス感染防止対策◆

～緊急事態宣言が延長されましたので、引き続き感染防止対策をお願いします～

○健康観察について

- ・毎朝健康観察カードに体温、症状の有無を記入して学校に持ってくる。休日も同様に記録しておく。
- ・本人や家族等に体調不良や発熱、風邪症状があった場合には、無理をせず自宅で療養する。
- ・健康観察カードの症状に○がある場合は、保護者に連絡し、状態を確認する。

○マスクについて

- ・9月に入り、熱中症のリスクが下がったため、登下校中においてもマスクを着用する。
- ・学校では体育・給食を食べる時以外はマスクを着用する。
- ・休み時間は、マスクを着用して呼気が荒くなるような運動・遊びはしない。
- ・息苦しく感じた場合ははずしてもよいが、人との距離をとり、おしゃべりをしない。
- ・マスクの効果は、不織布→布→ウレタンの順に高い。マスク選びの参考に。

○歯みがきについて

- ・口の中を清潔にすることは、感染予防につながるため、給食後に歯みがきをする。
- ・歯みがきをするときは、5つの約束を守る。

☆ 歯みがきをするときの5つの約束 ☆

- 1 口を開いて歯をみがく。
- 2 おしゃべりをしない。
- 3 口をゆすいで吐き出すときはなるべく下の方で静かに出す。
- 4 口をゆすいだあとやコップの水を捨てたあとは水を流す。
- 5 歯みがきしたら手洗いを。