



令和7年2月26日
館林市立第七小学校
保健室

春の暖かさを感じたと思ったら、ふるえるような寒さで冬に逆戻り、なんて日が続きますね。寒暖差の激しいこの季節、体調を崩すことのないよう生活リズムを整えていきましょう。さて、みなさんは心の健康について考えることはありますか？生活リズムは心の健康とも関係があります。疲れがたまっていると感じたときには、ゆっくりと休む時間を作ってみましょう。

2月の保健目標

こころ けんこう かんが
心の健康を考えよう



ほけんしゅうかい おこな 2月13日（木）に保健集会を行いました！

今年度保健委員会では、「ゲームやスマホの使い方を見直そう！」というテーマで約1年間活動を行いました。保健集会では、全校児童にその活動の報告をしました。

〇1学期に行った「メディア機器の使用についてのアンケート」の結果から、七小では「使っている時間が長い」児童が多いことと「ねる直前まで使っている」児童が多いことが問題としてあげられました。それを解決するために、様々な取組を行いました。

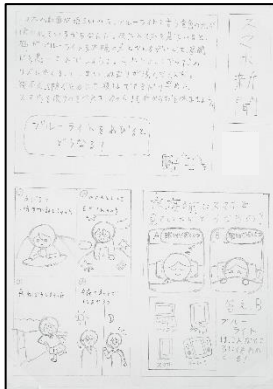
〈実際の活動内容〉

新聞作成

ゲームを長時間やるとどうなるのか
ゲームを長時間やると次のようなことが起こります

- ①視力が落ちたり睡眠時間が減ります。
- ②外で遊ばずに運動不足になります。
- ③夜、暗い部屋ですっと明るい画面を見ると頭痛が起きます。
- ④睡眠不足など不規則な生活に体がだるくなります。

まとめ
このようにインターネットを使いすぎると様々なことが起こります。ゲームやスマホを使うときにはしっかりとルールを守り楽しく使いましょう。



クイズ大会の様子

写真

みなさん大きく手をあげて答えて正解することができましたね。

『心の健康』にも「食事・運動・睡眠」の生活リズムが大切です！



食生活を整える・・・朝食をとることで、脳が自覚め、1日のエネルギー源となる。1日のリズムが作られ、活動と睡眠のサイクルも自然に整い、ストレス管理にもつながる。

〇炭水化物だけの食事は、体に負担がかかり脳の働きも不安定に菓子パンやおにぎりなどの炭水化物だけでなく、ゆで卵やチーズなどたんぱく質をプラスすると good！

適度に体を動かす・・・脳が活性化される。〇気分転換ができる。〇満足感や達成感が得られる。

「質」のよい睡眠をとる・・・〇ねる時間と起きる時間を毎日一定にすることで体内リズムが整う。

〇日光の光を浴びる→体内時計のリズムがリセットされて自覚めがよくなる。

〇環境を整える→ねる直前にスマホの画面を見ないなど。

花粉症にご注意ください・・・

花粉のピークを迎える前に、予防を意識しておきましょう。花粉症予防の鉄則「吸わない、付けない、持ち込まない」

- ①花粉を「吸わない」・・・○マスクをつける。(花粉を吸い込む量は
1/3～1/6 に減らす効果があると言われています。)
- ②花粉を「付けない」・・・○手洗い・うがい・洗顔で、体に付いた花粉
を洗い流す。
○皮膚からも花粉は侵入するので、保湿を
して皮膚の状態を整えておく。
- ③花粉を「持ち込まない」・・・○花粉のつきにくい服装をえらぶ。
(ウール素材は避けるなど。)
○帰ったらシャワーを浴びる。
服を着がえる。



2月21日(金)に学校保健委員会を開催しました

2月21日(金)に、学校薬剤師の熊谷先生やPTA本部役員の方々にご参加いただき、学校保健委員会を開催しました。

学校保健委員会とは・・・学校における健康問題を協議し、家庭や地域社会と連携して健康づくりを推進する組織です。

内容は以下のとおりです。

- ①児童保健委員による発表「ゲームやスマホの使い方を見直そう」
- ②定期健康診断の結果・事後措置の結果について
→高学年になるにつれて視力低下が見られること、全校の児童の半数以上が歯肉の炎症があることが問題点。
- ③体育主任・給食主任より本校児童の現状について
→体力面:前年度に引き続き体力優良証交付率優良校を受賞。高学年になるにつれて外遊びをする児童が減少することが課題。全校遊びなどで対策を行っている。
→給食面:今年度は特に食事マナーについて重点的に指導を行った。給食アンケートでは、食事マナーについて知識はあるが、行動には移せていないことが問題点としてあがった。

【最後に、学校薬剤師の熊谷先生より講評をいただきました！】

近くを見ることを続けていると、「近くを見やすい目にしよう」と体に変化し、結果的に近視になってしまう。そのため、近くを見る作業(ゲームや読書)をした後には、意識的に遠くを見るように心がけてほしい。また、それを保護者がお子さんに、年齢相応の分かりやすい言葉で説明することが大切。

口腔については、歯肉の炎症がある児童が多いという結果があったが、歯ぐきから色々な病気に繋がってしまうため、歯肉のケアが必要。歯肉にはマッサージがとても大切。みがき方は力を入れずに歯ブラシは歯に対して直角に、一本の歯を細かくみがくのがおすすめ。

写真