

10.11月 さわやかだより

(家の人と読みましょう)



平成30年10月11日

高岡市立古府小学校

例年より気温が高い日が多いですが、温度の変化が激しくて、かぜをひいている児童や欠席する児童もみられます。お子さんの体調管理に十分注意をお願いします。

のどの痛み、痰のからんだ咳、鼻水、頭痛、腹痛など個人によって弱いところに症状が出てきます。軽い症状の場合は、十分な睡眠やしっかりとした食生活で改善できますが、長引く場合は、無理をしないで休んで受診しましょう。

学校では学習や運動など、一生懸命に取り組んでいます。疲れがしっかり取れるよう、夜9時～10時ころまでには寝るように、家庭で声をかけたり環境を整えたりするなどの配慮をお願いします。また、体調不良を訴えて保健室へ来る児童の中には、朝の水分補給を冷たいお茶で済ませている場合がみられます。この時期は、体を冷やすとくしゃみ・鼻水・咳・腹痛になりやすいです。朝は温かい味噌汁やホットミルクなど、体が温まる食事がよいでしょう。給食便りや献立表を参考にしてバランスのとれた食事をお願いします。

2学期は特に、心も体も成長する大切な時期です。お子さんの学校での様子を聞いてほめたり、励ましたりなどしていただくと「やる気」がわいて心と体の健康につながると思います。

10月の保健目標

目を大切にしよう



10月に今年度2回目の視力検査を行いました。以前治療カードを出したのに受診していない人や、今回視力低下が見られた人へ治療カードを出しました。以前に受診されていても現在の視力をお知らせする意味でカードを配付した人もいます。お子さんに、見え方を聴いてあげてください。

見え方が今までと違ってきたら気を付けましょう。テレビやパソコン・コンピュータゲームなどを見ている時間や距離はどうですか？成長期の子供は、明るさ、物を見る距離、前髪の長さ、睡眠時間など、周りの環境の影響を受けやすいので、家族全員で目の健康について考えてみましょう。

2年生くらいから視力低下が始まり進行する経過をたどります。

家庭でお子さんの表情を観察し、目を細めたり見る物に近付いたりしている様子があれば、視力が下がり始めている場合がありますので、早めに眼科で検査を受けてみましょう。

視力が低下すると、学習への集中力も低下し、ぼんやりとすることが多くなります。ゲームやテレビ視聴による生活リズムの崩れなどに注意して、目を大切にしましょう。

<10.11月の保健行事>

☆ 視力検査 (終了)

10月3日(水)～4日(木)

受診が必要な人や経過観察が必要な人へカードでお知らせしました。

☆ 就学時健康診断

10月31日(水) 午後

来年度の入学児童の健康診断です。1～4年生は給食後下校しますが、5・6年生は残ります。

☆ 持久走記録会

11月15日(水) 午前中
事前健康調査をします。

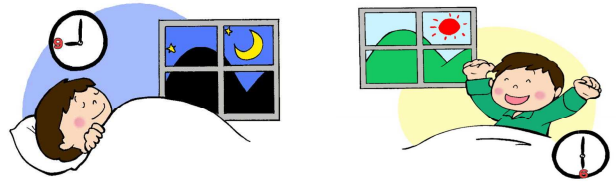
目を大切に!



<児童保健委員会の活動>

「清潔検査」を毎週1回実施しています。ハンカチ・ティッシュはだいたい守れていますが、爪の長い児童がいます。自分では切られない下学年のお子さんはご家族のご協力をお願いします。

ほけんもくひょう
11月の保健目標
しせい
姿勢をよくしよう



すい みる
睡眠:

日が短くなり夕方5時頃には、薄暗くなってしまいます。暗い屋外は危険がいっぱいです。家に帰って宿題や読書、身の回りの整理・整頓や手伝いなど、自分からできることを見付けて進んでみましょう。そして、次の日の学校の準備を済ませ、早めに寝る習慣を付けましょう。

「寝る子は育つ」と昔からよく言われますが、成長のゴールデンタイムは、夜10時からです。その時間までに寝ていると、夜中に成長ホルモンが分泌され、体内の免疫力（病気に勝つ力）がアップします。身長が伸びる上に脳細胞がよく働き、学習したことが整理されて翌日また脳がよく働く、という効果があります。また、いやなことがあっても、寝て翌日になったら忘れていることがありますね。脳が大切なこととそうでないことを整理してくれるのです。

こんなよい効果のある「早寝・早起き」習慣は、自分でできることです。遅くまでゲームやテレビを見てると翌日の脳の働きがとっても悪くなります。人生の大切な時間を無駄にしているようなものです。

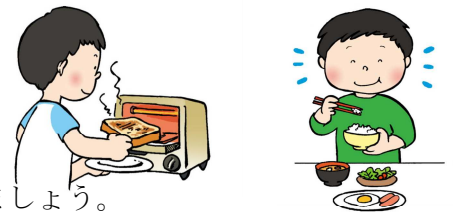
しょくじ
食事:

「私たちの体は、食べている物でできている」と言われます。発育途中の子供たちにとって食事は、本当に大切な栄養源です。糖分の多い食品や甘いパン類は、血糖値を急激に上げますが、下がるのも急激です。そのときに、気持ち悪く感じることもあるのです。持久走の練習があるときの朝は、消化のよい食品（おかゆ、うどん、バナナ、牛乳、ゼリーなど）がおすすめです。

野菜、魚、肉、炭水化物などをバランスよく食べると体の免疫力もアップして病気の予防につながります。朝、忙しく準備が大変なら、下準備を前の晩にしておいて、温めるだけでよいようにするなど、工夫してみてもいいでしょう。お子さんと一緒にバランスのよい栄養摂取を心がけてみてください。

うん どう にゆう よく
運動・入浴:

授業時間中の姿勢を見ていると、子供たちの姿勢の悪さが気になります。家での様子はどうでしょうか？



適度に運動して姿勢を保つ筋力を付けることが大切です。

学校でも運動はしていますが、家庭でも積極的に運動に親しみましょう。

特別な運動ができなくても背すじをまっすぐにし、姿勢を正しくしてきびきび動くだけでも体の運動になります。ぜひ家族でやってみてください。

そして夜は、お風呂に入って、体の汚れを落とし清潔にしましょう。全身の血行がよくなり発育にもよい効果が期待できます。しかし、入浴後は湯冷めしやすいので注意が必要です。暖かくして過ごしてください。

【 9月19日 健康集会を開催しました！ 】

去る9月19日(水)の午後1時40分～2時30分古府小学校体育館で雨晴クリニック副院長の坪田先生をお招きして、睡眠の大切さについて話を聞きました。給食委員会と保健委員会の発表もあり、学校医の太田先生も出席してくださり、とても充実した集会となりました。

2学期にも生活リズム記入カードを配付しますので、家族で声かけをお願いします。

演題

「テレビを消して
さあねむろう！」

