

# げんき! やちわっこ

やちわっこの  
八千挾小

ほけんだより  
No. 9

令和2年9月1日  
文責: 杉本



9月の保健目標 けがに気をつけよう 生活のリズムをとりもどそう

先週、身体計測と眼科健診が終了しました。今週から、内科検診も9回予定されています。

歯科検診は、9月3日です。朝から歯みがきをして登校しましょう。

## くまモンと一緒に考えよう。「早寝早起き朝ごはん」の大切さ!

今週は三点固定チェックカードに取り組んでいますが、規則正しい生活できていますか? 身体測定の時もお話しましたが、毎日元気過ごすには、早寝早起きが大切です。8月に3~6年生に行ったアンケート結果では、毎日朝ごはんを食べて登校している人は86%でした。寝る時刻は、夜22時以降に寝ている人が56%、起きる時刻は、7時以降に起きている人が22%と少し遅い傾向にあります。スマホを利用している人も54%いますが、その中で家でいきなり起きる人は半分でした。(裏に結果をのせています)「毎日朝ごはんを食べて登校し、夜22時には寝て、朝7時前に起きる生活」がおすすめです。どうして早寝早起きが大切なのか、くまモンと一緒に考えてみましょう。



1

Q: 夜遅く寝ると、朝早く起きられる? 【答えはX】

早く寝ると、午後10時ぐらいから成長ホルモンがたくさん出て、体をたくましく成長させることができるモン。



2

Q: 早寝早起きができるようになるには、まず早起きから始めればよい? 【答えはO】

毎朝同じ時刻に起きて朝日を浴び、日中運動していると体が疲れて、早寝ができるようになるモン。

3

Q: 夜寝る前にテレビや、スマホを見たり、ゲームをたくさんしてもぐっすり眠れる? 【答えはX】

明るい光を浴びると、眠りに入るホルモンが脳からでなくなるモン。



4

Q: 朝ごはんを食べなくても、お昼ごはんをしっかり食べればよい。 【答えはX】

朝ごはんは、勉強をしたり体を動かしたりするために必要なエネルギーのもとです。バランスよく食べると病気やけがを防ぐことにつながるモン。くまモンの今朝の朝ごはんは、納豆ごはんだったモン。



5

Q: 平日にすいみんがたりなくても、土日にたくさん寝れば問題ない。 【答えはX】

土日にたくさんねむっても、すいみん不足を解消することはできません。それどころか生活リズムをくずす原因になってしまうモン。すいみんはためることができないモン。

よい生活は、「早く寝る」→「早く起きる」→「朝ごはんをしっかり食べる」→「頭も体も目覚める」→「集中して勉強する」→「運動する・遊ぶ」→「おなかがすく」→「夕ごはんを食べる」→「早く寝る」とくりかえされます。自分に合った生活リズムを見つけましょう。

## 家庭用救急箱の中身をチェック!

**内服薬**

- 総合感冒薬(かぜ薬)
- 胃腸薬・整腸薬
- 解熱鎮痛薬など

**衛生材料**

- ガーゼ・包帯
- 絆創膏・脱脂綿
- サージカルテープ
- 綿棒など

**外用薬**

- かゆみ止め
- 目薬
- 湿布薬
- うがい薬など

**その他**

- 体温計・ハサミ
- 毛抜き・爪切り
- ピンセットなど

※使用期限の切れたものや足りないものはないか、1年に1回は確認しよう!

保健委員会で感染予防の標語を考えました

「手あらいは 遊んだ後と 給食前」



## ある日のできごと

先週は身体計測がありました。感染予防のため2学級ずつ行いました。1年生は「熱中症予防」2年生は「けがの予防」3年生は「健康な生活(ちび子の一日)」4年生は「骨と姿勢について」5・6年生は「メディアの使い方について」のお話をしました。身体測定は、みなさん顔を見ながらお話できるのでとても楽しいです。

短い夏休みでしたが、みなさんが元気に登校できているので安心しています。しかし、2時間目や3時間目の休み時間は、「頭が痛い、だるい、気持ちが悪い」などと来室が多く、保健室がにぎわいます。熱はないけど体調を崩す人が増えています。早めに寝ることを心がけましょう。

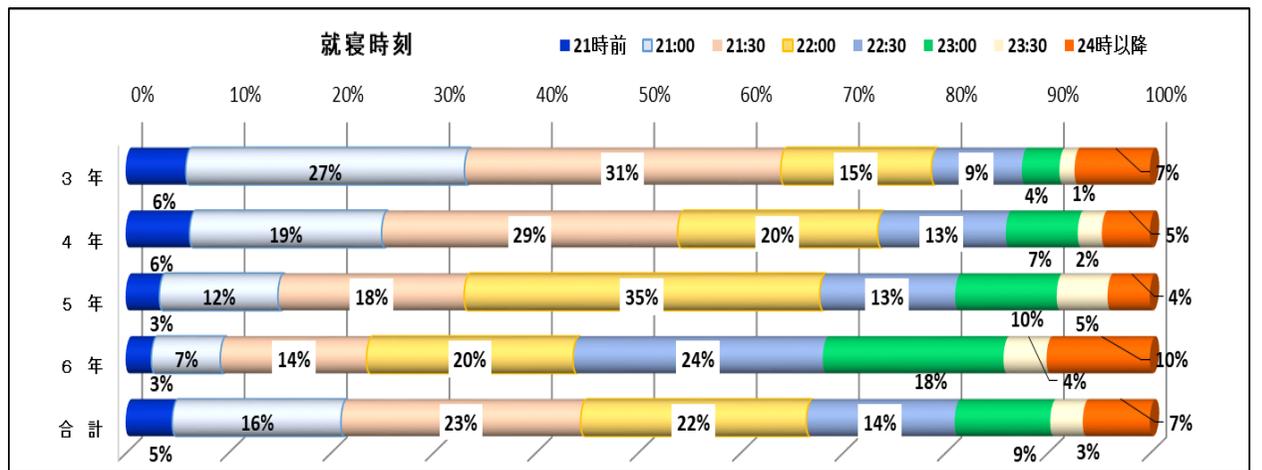
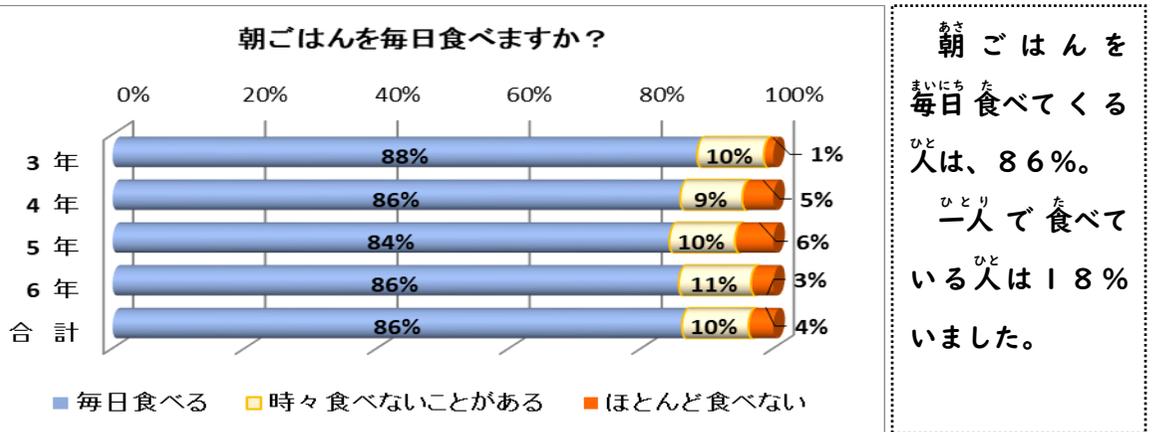
今月のまほうの言葉

小さいことを重ねることがとんでもないところに行くただ一つの道だ。(イチロー)

# 7つのまちがいさがし

# 3~6年 「心とからだのアンケート」結果1 (8月実施)

8月に3~6年生を対象に行ったアンケートの結果の一部をお知らせします。



寝る時刻は、学年が上がるにつれて遅くなる傾向にあります。56%の人が22時より遅く寝ていました。午前中の気分は44%の人がとてもよい・48%の人がまあまあよいと答えていました。

