



小高区4小学校
No.11
H30.12.21



明日から冬休みが始まります。急に寒さが増してきたので、体調を崩しやすくなります。体調管理に留意して、元気に新年を迎えたいですね。

冬休み中も規則正しい生活を！

12月3日から、学年ごとに身体計測と冬休み前の個別の保健指導を行いました。身長をみると4月から5cmも伸びている児童が多くいました。

今回の保健指導では一人一人に「運動不足度チェック」(右図)を実施しました。寒くてなかなか外に出たくない時季かもしれませんが、遊びや運動、家の手伝いなどの生活活動で1日60分は体を動かすようにと指導しています。

冬休みはクリスマスやお正月など楽しい行事もあり、出かける機会も多くなるかと思います。感染症予防と規則正しい生活に留意して過ごしましょう。

運動不足度チェック 年 名前

1	いっしょに遊ぶ友だちは、たくさんいる。	
2	転んでも、顔や頭にけがをしたことがない。	
3	ボール遊びが大好き。	
4	木登りや登り棒がとくい。	
5	「つかれた」と思うことは、あまりない。	
6	年下や年上の友だちと遊ぶことがある。	
7	長く歩いても、足が痛くなることは少ない。	
8	からだがやわらかい。	
9	休み時間は外で遊ぶ。	
10	家の外で遊ぶことが好き。	
11	土踏まずは、はつきりでている。	
12	よく、あせをかいて遊んでいる。	
13	つまずいて、転ぶことは、あまりない。	
14	学校から帰ると、外で遊ぶ。	
15	よく、家でお手伝いをする。	

❄️ . 0 ❄️ 0 0 . 0 ❄️ ❄️ 0 . 0 . 0 ❄️

・保健室からの配付物について

❄️ ①冬休み生活チェックシート

❄️ 夏休み同様、冬休み中の遊びや運動、起床時刻、間食等について毎日記入します。

❄️ 冬休み中も規則正しい生活が送れるように意識しましょう。

❄️ 今回は、おやつについてのチェック項目を設けました。おかしは、砂糖や油をたっぷり含んだものが多く、肥満やむし歯につながります。是非お子さんと一緒におやつの食べ方を振り返ってみてください。

❄️ ②歯みがきカレンダー

❄️ 冬休み中は毎日取り組みます。1日3食規則正しい食生活をして、「食べたらみがく」習慣をつけましょう。ご家庭でのお声かけもお願いいたします。

❄️ 0 . 0 0 ❄️ ❄️ 0 0 ❄️ . 0 . 0 ❄️

保健に関する授業を行いました

12月7日（金）4年生「生活習慣病の予防」

4年生が9月に受けた小児生活習慣病予防健診の事後指導として、授業参観の日に保護者の方も一緒に聞いていただきながら授業を行いました。

養護教諭から、健康な血管とコレステロールが血管壁について動脈硬化が進んだ血管の模型を見せながら、生活習慣病の起こり方について説明しました。そして、生活習慣病を予防するには「適度な運動」「バランスの良い食事」「十分な休養」の望ましい生活習慣が大切であることを伝えました。

また、カップ麺やポテトチップスなど油の多い食べ物に含まれる実際の油の量を見せると、子ども達からは驚きの声が挙がりました。そこで、「さわやかだ」を合い言葉に（さ：魚、わ：和食、や：野菜、か：海藻、だ：だし・大豆製品）生活習慣病予防のための食事を、給食の日本型食生活献立を例に紹介しました。



12月10日（月）6年生思春期保健教室



南相馬市の保健師さんをお呼びして思春期保健教室を実施しました。

まず、「思春期に起こる体と心の変化」として思春期には二次性徴が起こり、性ホルモンの影響で男女それぞれの体つきや心が大人に近づいていくことを保健師さんから教わりました。

次に、「いのちのはじまり」として、1mmにも満たない小さな受精卵から、お母さんのおなかの中で約10ヶ月間をかけて胎児が大きくなっていく過程を説明していただきました。それから、生まれたばかりの頃の赤ちゃんの人形を抱っこする体験をして、「小さいけれど重い。」という声が挙がっていました。

最後に、担任の先生から「周りの大人の人が大切に世話をしてくれたから、みんなは今まで大きくなれたんだよ。だから、自分のことも他人のことも大切にしてほしい。」というメッセージを伝えました。

ご家庭でも、お子さんと成長について話してみてもいかがでしょうか。

