

平成 25 年 11 月 6 日

笹岡小学校 保健室

げんかんまえ さくら こうよう あき ふか はださむ ひ
 玄関前の桜が紅葉し、秋がぐっと深まってきています。肌寒い日も
 ふ 増えてきました。かぜをひかないように、さむ ひ あたた ふくそう どうこう
 寒い日は暖かい服装で登校
 しましょう。



こんげつ ほけんもくひょう しせい ただ
 今月の保健目標は、「姿勢を正しくしよう」です。みなさん、せすじ
 はぴーんとしていますか？猫のように背中を丸くしている人はいませんか。

すわ せすじ せぼね ただ しせい がくしゅう
 座っているときも、背筋（背骨）をのばし、正しい姿勢で学習しましょう。

すわ 座っているときの正しい姿勢

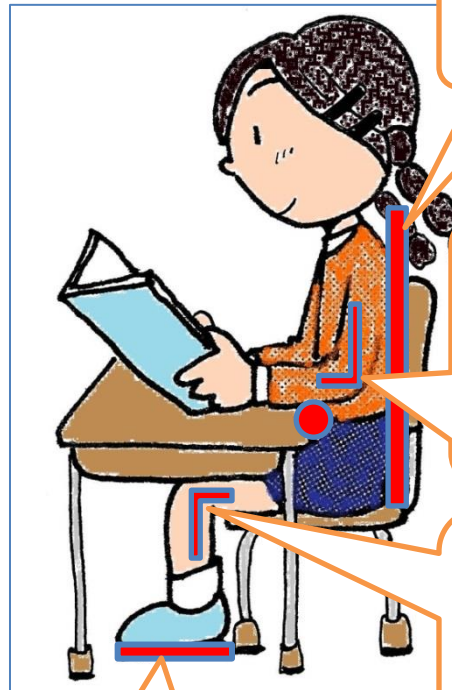
ただ しせい がくしゅう
 正しい姿勢で学習すると・・・

◎ 学習能率が上がる。

らく しせい のうりつ あ
 楽な姿勢のほうが能率が上がりそう
 ですが、じっけん では、らく しせい のうりつ あ
 実験では、楽な姿勢のほうが
 じぞくせい しゅうちゅう
 持続性がなく集中できなかったと
 いふ けっか で
 結果が出ています。

◎ 脳の働きがよくなる。

しせい はたら きんにく なか
 姿勢をよくしていると、筋肉の中の
 こんぼう しげき
 筋紡糸というところからの刺激が、
 のう はたら かつぱつ
 脳の働きを活発にします。



せすじをのばす。

てをおい
 たとき、ひ
 じが直角
 になる。

すわ
 座ったとき、
 ひざは直角に
 なる。

あし ゆか ぜんぶ
 足は床に全部ついている。

ほけんもくひょう
11月の保健目標

しせい ただ
「姿勢を正しくしよう！」



みがいているかみがけているへ

かがみ じぶん は み
 鏡で自分の歯を見ながら、みがきます。み
 がきにくいところは、は 歯ブラシを、「たて、よ
 こ、ななめ」につか つか
 使って、みがき残しがな
 うに、みがきかたをくふう 工夫
 しましょう。

○お家の方へ

風邪やインフルエンザが流行する季節です。



朝の健康観察をお願いします

朝は何かと忙しいですが、起きてきたとき、食事のとき、支度をしているときなど、いつもと違う様子がないか少し注意してみてください。次の項目を参考に、お子さんの健康観察をお願いします。



体温を測り、体の様子を詳しく見てあげてください。
 朝の体温は一日のうちで一番低い
 です。朝、微熱があると、日中に
 熱が上がってくる可能性があります。
 早めの休養をおすすめします。



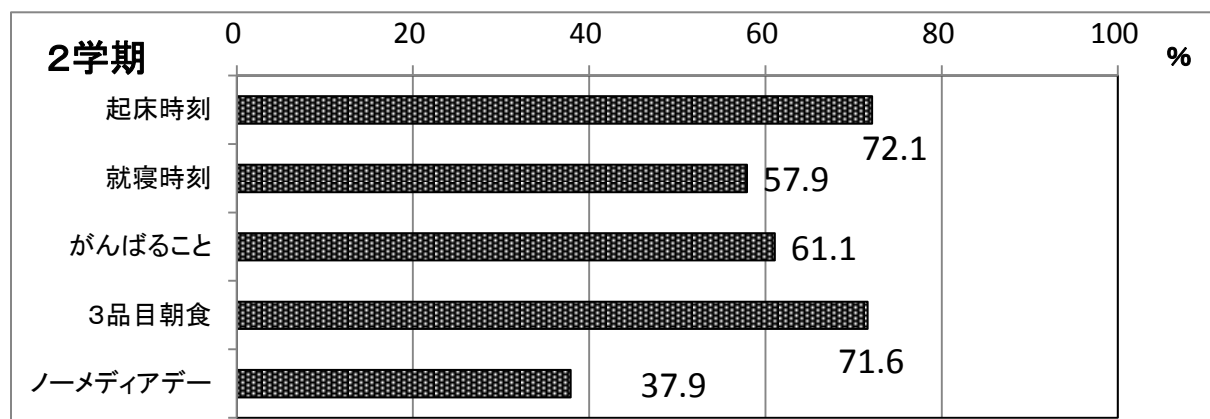
遅くなりました。元気ハツラツ週間の結果がまとまりました。

1学期より1日少ない4日間でしたが、自分のめあては何日間守れたでしょうか。4日間がんばれた人は、ちょっと少なかったです。特に4日間ねる時刻を守れた人は、57.9%でした。

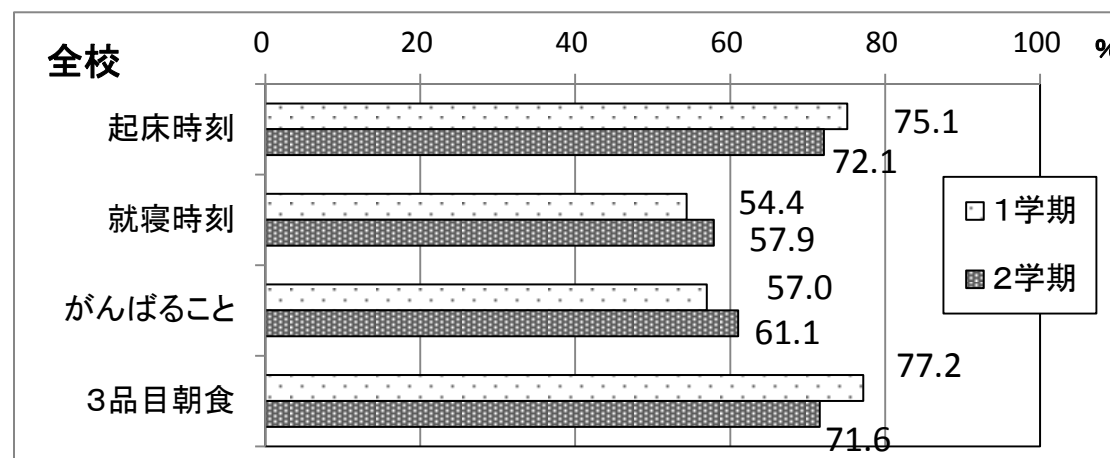
今回は、「ノーメディアデー」にも挑戦してもらいました。1日「0~30分間のノーメディア」への挑戦は、難しかったようです。家に帰ってからのテレビやゲームの時間を見直し、早寝

早起きに心がけほしいです。

自分のめあてを4日間守れた児童の割合
～メディアは、1日・0~30分間守れた児童の割合～



1学期との比較
1学期は5日間、2学期は4日間自分のめあて守れた人 (%)



ノーメディアデーについてのお家の方からの感想

- ノーメディアデーも、ゲームをしないで過ごしたので、たまにはこういう日もつくっていかれたらと思いました。
- ノーメディアデーでは、いつもゲームをしている時間に、読書や絵を描いて過ごしたりして、時々こういう時間があるといいのと思いました。
- ノーメディアデーは、なかなか難しかったです。
- ノーメディアデーの日は、静かにすごせてよかったです。
- ノーメディアデーはお姉ちゃんと話し合っ、ゲーム・TVをしなで過ごしました。夜は家族でトランプをして過ごしました。

「寝ぬ子は太る」・・・ 睡眠と生活習慣病の深い関係。

- ① 睡眠不足になると成長ホルモンの分泌が少なくなる。

このホルモンは、睡眠依存性ホルモン（眠ることによって、より深い睡眠で多く分泌される）で骨や筋肉を成長させる働きや夜間脂肪を分解させる働きがあります。睡眠不足が続いていると、ホルモン分泌が減少し、脂肪の分解が抑制されます。太りやすくなります。

- ② 睡眠不足になると交感神経の活動が活発になり、血糖や血圧、心拍数を上げるコルチゾールというホルモンの分泌が盛んになり、インスリン（血糖値を安定させるホルモン）の効きが悪くなるので、糖尿病や高血圧などメタボリック症候群様の変化を来します。（眠らないと老けて老化現象が起きる。）

- ③ 食欲を調節ホルモンのバランスが悪くなり、過食の傾向になっていきます。

※大人も子どもと同じです。寝不足は生活習慣病を引き起こす大きな原因の一つです。