



ほけんだより 1月

# 健康づくりカード結果

2018. 1. 29

美川小学校 保健室

おうちの人と

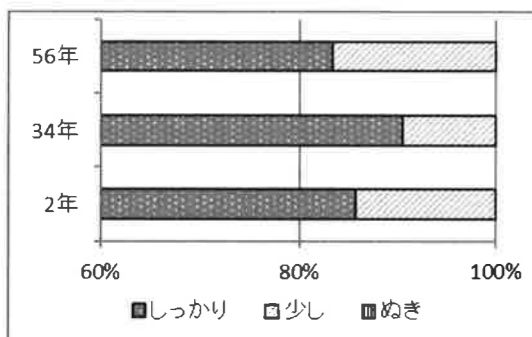
いっしょによみましょう

第6回目の健康づくり週間は、少しずつ冬の足音が聞こえる中、2学期のまとめにとりかかっている頃でした。気温の変化にも対応し、元気にみんなが登校できた一週間でした。

おうちの人からの励ましのコメントもたくさん届きました。ありがとうございました。

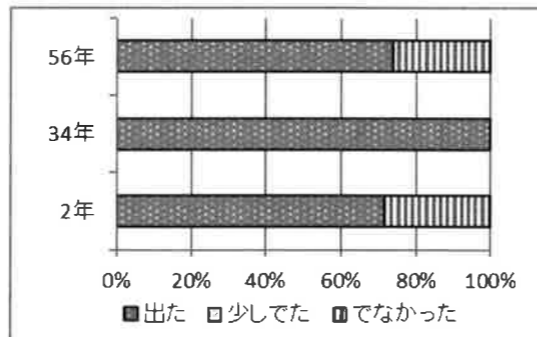
## 11月27日～12月3日の健康づくりカードより

### ☆あさごはんはしっかり食べたかな？



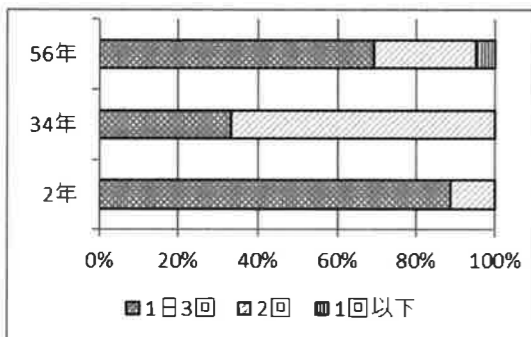
今回は、あさごはんを少しなら食べたという割合が高めでした。寒さで起きづらく、食べる時間がなかったという人もいられるかもしれませんね。「パンのみ」という人もちらほら。ホットミルクなど、自分で準備ができるものをプラスしてみてもいいかもしれませんね。

### ☆うんちはでたかな？



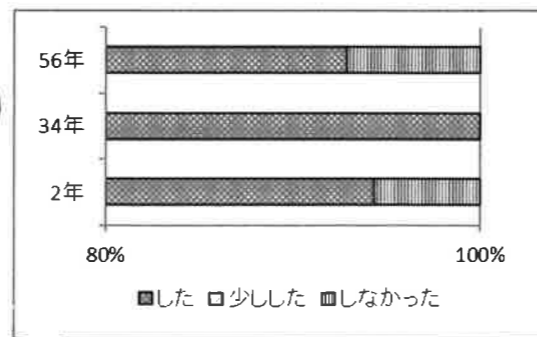
冬はうんちがでにくい季節だそうです。体が冷えることで、腸の運動がにぶくなるからとか。また、うんちを出す助っ人役のよい菌も、体温が低いと活躍しにくいそうです。体をあたためることもうんちを出すポイントですね。

### ☆歯みがきはできたかな？



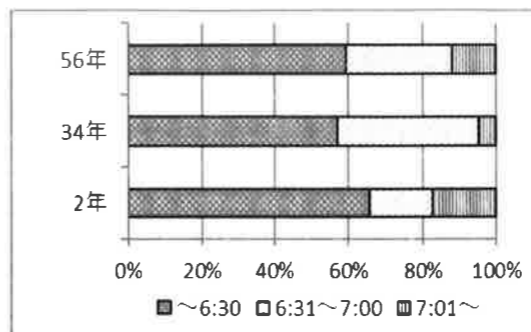
歯みがきをせずにいたら、口の中の細菌は1兆個にもなるというデータがあります。しかし、歯みがきをすれば10分の1にまで減らすことができます。…やった方が気持ちがいいですね。

### ☆手洗い・うがい どうですか？

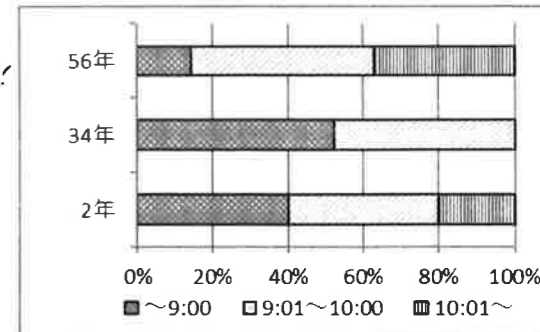


地域の学校(幼・小・中・高)ごとにインフルエンザ患者数を見てみると、美川地域だけ「患者ゼロ」という日が続いています。

### ☆何時におきたかな？

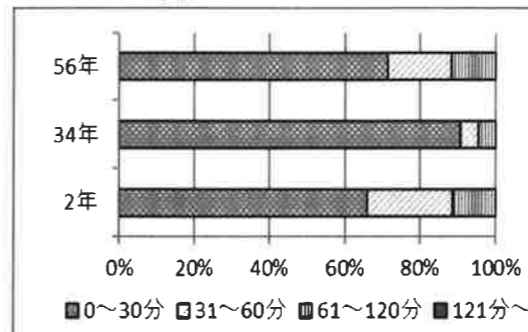


### ☆何時にわたかな？

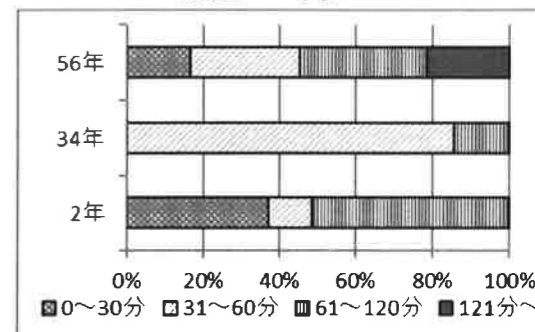


今回は、日付が変わってから寝ている人が目立ちました。生活習慣を正すためには「とりあえず早く寝てみる」ことです。よく寝た日は、朝の目覚めが違います(スッキリするよ)。よく寝た日は体と心の疲れがとれます(軽い感じを味わってほしい)。

### ☆ゲームの時間は？



### ☆テレビ・動画の時間は？



全体的に電子情報メディアを使う時間が長くなっています。寒いからおうちで過ごす時間が増えるのも理由のひとつかもしれませんね。テレビやゲーム、動画などを見ているとまばたきの回数が減ってしまいます。まばたきが減ると涙の量も減り、目が傷つきやすくなったり(涙は目のクッション)、乾燥してドライアイになったり…いろいろな弊害が出てきます。一日学校でがんばった「目」、おうちでいたわってあげられるといいですね。♡

### ☆おうちの方からのコメント

- いつもお手伝いしてくれてありがとう。
- 寝起きはよかったね。あと30分早くねようね。
- 久しぶりに本を借りて帰っていたね。読書が大事だから本を読んでいこうね。
- 帰ってからの手洗い・うがいしっかり頑張っていましたね。朝晩冷えてきたので、かぜをひかないように気をつけよう。

休み時間の終わりに教室をまわると、石けんで手を洗っているすがたをよく見ます。特に34年生は、学校でもうがいも忘れずに取り組んでくれていて感心するばかりです。水が冷たいですね…。分かります、その気持ち。みんなで一緒に手あらいをして、冷たさを共有して心をあたためてみるというのはどうでしょうか？

水であらう利点…お湯であらうよい手があれにくいよ!