



ほけんだより

令和4年10月21日
港区立御田小学校
校長 小林 功明
主任養護教諭 水口麻衣子

暑さが和らぎ、過ごしやすい気候になりました。朝晩と日中の気温差で体調を崩しやすい時期でもあります。羽織るものなど、簡単に着脱できるもので体温調節ができると良いかと思えます。

また、新型コロナウイルス等の感染症対応のため、毎朝健康観察を行い、体調が優れない場合はご家庭でゆっくり休養できるようにご配慮ください。

視力検査について

9月に4～6年生に視力検査を行ったところ、約5割の児童が片目、又は両目で1.0が見えづらいという結果になりました。学校での検査はスクリーニングのため、受診した結果、異常なしの場合もあります。ご家庭でも見えづらそうにしている場合は、専門医の受診をおすすめいたします。

健康生活頑張り週間について

今年度は10月24日（月）～10月30日（日）の1週間を「健康生活頑張り週間」とし、今までの生活習慣を振り返る期間を設定しました。

子どもたちの健やかな体づくりのためには、規則正しい生活習慣づくりが必要です。

早寝・早起き、朝ごはんのリズムを振り返り、自分なりの目標を設定し、よりよい生活習慣を意識して生活してみたいかがでしょうか。

<早寝・早起きで良い生活リズム>

人間の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって調整されています。これを毎日繰り返すことで、脳が認識し、自然な目覚めと共に、昼間に活発な「からだ」と「あたま」と「こころ」の働きが促されます。

<遅寝のリスク>

遅寝は、子どもにとって必要な睡眠時間を不足させたり、1日のリズムを狂わせたりします。遅寝で生体リズムが乱れると、朝体温が上がらず、ボーっとした状態で学校に通うことになり、午前中はまだ眠くて、なかなか学習態勢に入れません。

<朝ごはんを食べることについて>

毎日朝ごはんを食べる子どもほど学力調査の得点が高い傾向にあります。朝ごはんではブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、午前中からしっかり活動できる状態をつくるのが重要です。

朝ごはんを食べないと、脳を働かせるブドウ糖が足りなくなり、気分がいらだったり、ぼーっとしたりして落ち着いて勉強することが難しくなります。

「早寝・早起き、朝ごはん」をキーワードに学校でも保健指導を行います。ご家庭でもぜひ、話題にしてみてください。

