

# ほけんだより

仙台市立坪沼小学校  
仙台市坪沼幼児学園  
第 7 号  
平成 25 年 9 月 10 日



## ～ 9 月の保健目標 ～

### ★生活のリズムを取りもどそう

### ★けがを防ごう

夏休みが明け 1 学期後半が始まって 2 週間が経ちました。『生活がんばりカード』の夏休み明けから 1 週間実施しましたが、学校モードの生活にスイッチを切り替えることができましたでしょうか？ 9 月、水泳学習が終わると陸上記録会に向けた練習が本格的に始まります。体調万全で臨めるように、正しい生活習慣で過ごしましょう。



## ～生活がんばりカードの結果～

### ★早寝・早起き

- ◎「早起き」は、ほとんどの児童が学校がある平日は朝 7 : 00 までに起床できています。
- △「早寝」は、週末の就寝時間が遅くなりがちであり、また、平日も高学年の就寝時間目安である 22 時までに就寝できていない児童も見受けられます。

### ★朝ごはん

- ◎児童全員が朝食を毎日食べることができている。
- △朝食の内容が、『単品（ご飯のみなど）食べ』の児童もいるので、できるだけ「ご飯（パン）」と「みそ汁（スープ）」そして、「おかず」の三品を食べることができると、脳の働きの向上および体の活力源として望ましいと言われています。

### ★朝の洗顔・歯みがき

- △学校がない休日は、「洗顔」や「歯みがき」をしない児童が多いです。

### ★排便

- ◎毎日排便がある児童が多くなってきており、朝に排便習慣ができている児童が増えています。

### ★家庭学習（宿題・自主学习・読書）

- ◎「宿題」と「自主学习」は、毎日やる習慣がついています。
- △「読書」は、毎日やっている児童とほとんどやっていない児童で二極化しています。

### ★ゲーム（パソコン）・テレビの時間

- ・「ゲーム時間の平均」は、30～60分。「テレビ視聴時間の平均」は、60～120分です。
- ◎『ノーゲーム・ノーテレビデー』の取組は、ご家庭の協力で 8 家庭中 7 家庭で達成することができ、各家庭でお手伝いや読書などさまざまな活動の時間に充てていただきました。ご協力ありがとうございました。これからもご支援ご協力をよろしくお願いします。

# 規則正しい生活習慣

## ～ 小学生のうちにしっかり身につけましょう ～

夏休みに生活習慣をはじめとする健康の保持増進に関するさまざまな研修を受けてきました。

食事、睡眠、運動、体づくりなどをテーマに第一線で活躍されている先生方から講演がありました。以下にその一部を紹介します。

### 『睡眠は心と体と頭脳の栄養』

- 睡眠時間が短いと頭の中の情報が整理される時間も短縮されるとともに集中力も低下するため、ミスが増える。そのため年齢に応じた睡眠時間が必要である。
- 成長ホルモンは、夜10時から2時にかけて分泌が盛んで、その時間にはぐっくりと眠りに入っていないといけない。また、睡眠が少ないと老化も早まる。

### 『生涯を通じた運動の習慣化に向けて』

- 体力は、昔も今も変わらないが、運動をする子としない子の格差が大きくなり社会全体の体力低下につながっている。
- 「三間（時間・空間・仲間）の減少」が体力低下に大きく影響している。
- 「運動」は、広い意味で体を動かす機会を増やすことが大切で、日常生活の中で活動強度を高めることも体力向上につながる。

### 『スポーツ選手から学ぶ試合で勝つための食事』

- 体を作ったり、体力をつけたりするもとになる食事、そして食事メニューの中の食品にまず興味を持つ（持たせる）ことが大切である。そのためには、食事の買い物、調理、食卓（食べる場）、生産体験などさまざまな機会を捉えて関心を高めるアプローチが必要である。
- 食に対する「気づき」を与え、自己管理していこうとする態度に「刺激」を与え育てる。また、その食事の自己管理が「継続」できるように働きかけることが大事である。



### 『子どもたちの健やかな体づくりと生活習慣』

#### ～ 子どもたちに今、必要なことは？ ～

- **ノーテレビ・ノーゲーム**による大脳機能の促進が大切である。テレビなど一方通行の情報への接触は、その時間の長さと相関して大脳皮質の働きが悪くなる。テレビ視聴中の脳の状態は、夜、睡眠中脳が休んでいる時と同レベルの脳活動機能状態である。テレビやゲームの時間を「読書」「家族団らん」「スポーツ」などに使いましょう！！