



すこやか

令和4年9月22日

妙高高原北小学校 保健だより

NO.7

2学期に突入しました。2学期は行事がたくさんあり、子供たちも忙しい毎日をご過ごしています！季節の変わり目であることから、一日の寒暖差が激しくなっています。かぜをひかないためには、規則正しい生活（適度な運動・バランスのとれた食事・十分な睡眠）が必要不可欠です。ご家庭全体での習慣付けをよろしくお願いします。

～メディア学習会を開催します！！～

先日は、メディアに関する事前アンケートにご協力いただきありがとうございます。今年度は、妙高市教育委員会の小出信也指導主事を講師に迎えて開催します。

日 時：10月24日（月）

2限目（9：25～10：10） 1・2年生

3限目（10：25～11：10） 3・4年生

4限目（11：15～12：00） 5・6年生

会 場：2限目・・・1年生教室

3限目・・・4年生教室

4限目・・・6年生教室

学習内容：メディアの危険性について（事前アンケートの結果から）
メディア使用による健康被害について

今の時代、メディアのある生活が当たり前になっています。うまくメディアとつきあっていくためにも、小学生のうちからメディアコントロールを行う必要があります。それにはご家庭の協力が必要です。親子でメディアを学ぶ良い機会です！おうちの方も、ぜひ、ご都合を付けてご参加ください！！



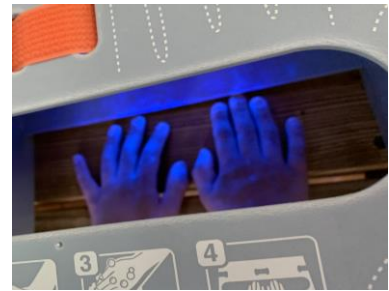
2学期の発育測定が終わりました 🐾🐾🐾🐾🐾🐾

夏休みを終え、ぐんっと身長が伸びた子もたくさんいました！成長には個人差があるのが当たり前です。“今までの自分”と比べて少しでも成長していることを実感し、自分の成長に喜びを感じてくれるとうれしいです。また、今年も各学年に保健指導を実施しました。中面に保健指導の内容を簡単に載せておきましたので、子供たちから話を聞き、ご家庭でも日々の生活を振り返ってみてください！

【保健指導の内容】

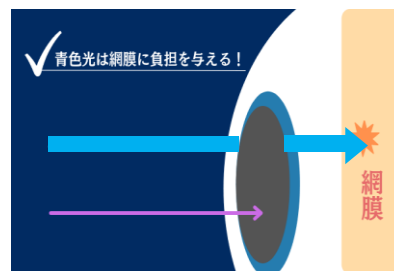
▼手洗いの大切さ

- ・汚れが溜まりやすいところは、指の間・指先・爪の間・親指・手首。
- ・丁寧に手を洗うことで、自分の体を病気から守る！ばい菌(細菌・ウイルス)を周りの人や場所に広げない。



▼睡眠の大切さとブルーライトの影響

- ・眠りには「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」があり、眠りについて最初に来る「ノンレム睡眠」のとき(眠りについてから約1時間)に成長ホルモンが一番多く分泌される。成長期の小学生にとって、睡眠は必要不可欠。
- ・質の良い睡眠を邪魔するものの一つに、ブルーライトがある。ブルーライトはとても強い光であるため、視力の低下や目の疲れ、睡眠の途中で目が覚めてしまう等の悪い影響を受ける。
- ・眠る1時間前には、メディアの使用をやめる。ブルーライトを浴びない。



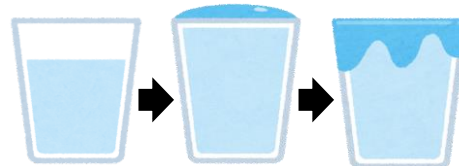
▼運動の大切さ

- ・3～6年生の時期は「ゴールデンエイジ」と呼ばれ、人間の一生のうちで最も運動神経が発達する時期である。子供の成長においてとても重要な時期。
- ・ゴールデンエイジの時期にいろいろな運動や動作を経験することが大切。
- ・運動をすると骨や筋肉が丈夫になり、疲れにくくなったり、病気になりにくくなったりする。



▼ストレスとのつきあい方

- ・人は、形も大きさも違う「感情のコップ」を一人一人持っており、そのコップから水(ストレス)があふれると、心や体の症状となって現れる。
- ・ストレスには、やる気や意欲につながるなど私たちに良い影響を与えてくれるものもある。(適度な緊張、新しいことに挑戦したり目標に向かって頑張ったりしているときに壁にぶつかるなど)
- ・適度なストレスは、自分自身の心の成長につながっていく。



▼病気・感染症の起こり方

- ・病気は、「健康によくはない生活行動」「体の抵抗力の低下」「環境の変化」「病原体」の4つの要因があり、いくつかの要因が関わり合って起こる。
- ・感染症は、「病原体」が人の体に入ることによって「感染」し、症状が現れると「発症」となる。



家族の中からすいみん習慣スペシャリストをさがそう！

6月に行った家族へのインタビュー、メッセージから掲載しています。
一部抜粋等しています。ご了承ください。

Q3 スペシャリストからメッセージを一言おねがいします！

- 1年りゆうせい祖母より 寝る1時間前は、メディアを見ないで、絵本などを読んでから寝ましょう。
- 1年すずか姉より 時間を守って寝たり起きたりすると、学校でも元気いっぱいになるよ！
- 2年げんのすけ母より 早く寝て早く起きると、心も体も元気になるし、頭もすっきりするよ。
- 5年たいし母より 毎日早く寝ると朝も早く起きるリズムができ、やりたい事ができるようになります。
- 5年ゆつき母より 夜9時にはブルーライトを避けよう。
一緒に頑張ろう！



★次回のすこやかウィークは、11月8日（火）から始まります！すこやかウィーク中でなくても、睡眠習慣を意識して生活できるとよいですね◎。

すこやかしんぶん

そくほう
速報！！

“ズルズル鼻水・・・気になるときは！？”

季節の変わり目はかぜをひきやすい時期です。鼻水ズルズルさんもよく見かけますが、じつは鼻水の状態でこんなことがわかります！

〇とうめいでサラサラ

かぜのひき始めかもしれません。くしゃみや目のかゆみがあればアレルギーの可能性も・・・！



〇ねばり気があるうすい色（とうめい～黄色）

かぜが治りかけているときです。頭痛や吐き気などは他の病気の疑いもあるので病院へ。



〇色が濃く、ねばり気がある

副鼻腔炎という病気の症状かもしれません。長引く場合は耳鼻科に相談しましょう。

