



# ほほえみ

R3. 12. 22  
福井市啓蒙小学校  
保健室



いよいよ冬休みが始まります。冬休みは、クリスマスやお正月など気分がウキウキするような楽しい行事があります。このような時こそ、落ち着いて行動し大きなけがや事故のないように気をつけてほしいです。また、生活のリズムを整えて、心も体も元気に過ごせるようにしましょう。引き続き、新型コロナ対策もよろしくお祈りします。

## ☆十分睡眠をとりまよう☆

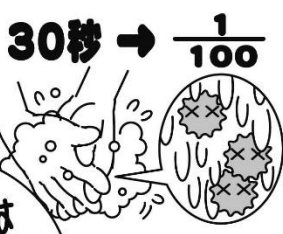
睡眠中に出る成長ホルモンは、筋肉や骨を成長させます。食事や運動ももちろん大事ですが、このホルモンこそがからだを育てるのです。これは「熟睡中」にたくさん出ます。

大人の睡眠時間にあわせず、十分な睡眠で、子どもを育ててください。



## ✦手あらいを習慣に!✦

ある実験では、手あらいを30秒することで、手についた菌が100分の1に減ったそうです。逆にいえば、手洗いをしていない手には、した手の100倍、菌がいるということになります。



水が冷たい季節になりましたが、かぜ予防のために、手洗いを習慣にさせましょう。

冬休みは生活習慣を見直すチャンスです!

## しっかり朝ごはん

脳のエネルギーになるのは、ブドウ糖という成分です。

このブドウ糖、からだの中に、あまり蓄えられません。だから、朝ごはんを食べないと、エネルギー不足のため、集中力や記憶力が高まりません。

しっかり朝ごはんを食べ、エネルギー満タンで、子どもを送り出してください!



## 健康な生活のために



例えば「ゲームやテレビの時間をきめる」「『おはよう』『おやすみ』『いただきます』などのあいさつをする」「食事のときはテレビを消す」など、正しい生活習慣のための決まりごとを作りましょう!

きちんと守って、家族が健やかに暮らせるといいですね。

気温が下がり乾燥しやすくなる季節は、感染症が流行しやすくなります。引き続き、三密を避ける、手洗い、マスク、換気を心がけ、基本的な感染症予防に努めてほしいです。発熱などの体調不良がある場合は、かかりつけ医もしくは最寄りの医療機関などに電話相談してから受診してください。

## 体重測定後の保健指導 「心・体・命は大切」

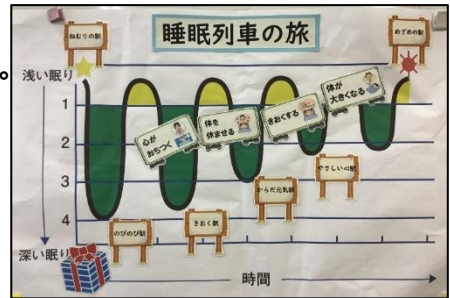
### 3年生：「すいみん列車の旅」

3年生の「すいみん列車の旅」では、睡眠中に頭の中で起きていることを「すいみん列車の旅」で学びました。眠りに入ると「のびのび駅(体が大きくなる)」「きおく駅(きおくする)」「からだ元気駅(体を休ませる)」「やさしい心駅(心がおちつく)」に到着し、それぞれの駅で心と体と脳に大切なことが行われていることを、すいみん列車の旅で一人一人が理解していました。ついつい夜遅くまで起きていることもあるようですが、大事なことが睡眠中に行われていることがわかり、早く寝ようという意識に変わっている児童もいました。

身近にあるスマホやタブレット、ゲーム機ですが、楽しい反面、生活習慣が乱れる原因にもなっています。これからも、メディアと一人一人が上手に付き合ってもらいたいものです。

#### 【児童の感想】

- ・毎日すいみに助けられていることがわかりなるべく早くねようと思いました。
- ・ねる前はゲームやテレビは見たりしないで夜ぐっすりねられるようにしようと思いました。



## 6年生が薬物の怖さ・危険について学びました

12月16日(木)に薬物乱用防止教室を実施しました。

学校薬剤師の千知岩先生から、くすりの正しい使い方やたばこ・お酒・薬物乱用の害について教えていただきました。たばこやお酒はどれも依存性が強く、続けるとなかなかやめられないこと、薬物は一度だけなら大丈夫という軽い気持ちで人生を台無しにしてしまうことを一人一人が強く実感していました。

- たばこの煙の中には200種類の有害物質が含まれている
- たばこを吸い続けると、肺がん・心臓病・喘息にかかる
- 20歳までにお酒を飲むと、20万個の脳細胞が破壊される
- 中毒になる覚醒剤の量は「0.02g(極少量)」

#### 【児童の感想】

- ・たばこのせいでせっかく授かった赤ちゃんが流産してしまったら悲しいので絶対に吸いません。
- ・麻薬のせいで放火や事故を起こしてしまうこともあるので、友達に誘われても絶対に断ります。
- ・自分のことを大切にしようと思いました。



これからも、子供たちと「心・体・命」について一緒に考えていきたいと思っています。

