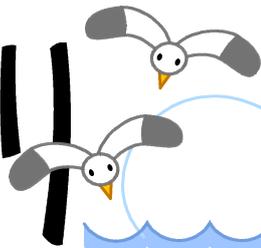


# ほけんだより



7月の保健目標  
夏を健康に過ごそう  
R5.7 枇杷島小学校



夏本番ですね。暑い外と寒い部屋を何度も行き来すると血管を伸び縮みさせる自律神経が乱れ、体調が悪くなることがあります。冷房は、冷やしすぎないようにし、夏を健康に過ごしてほしいと思います。

## 水分補給は...



「おなかのいたい」という人が多くなっています！

プールに入ると、外から体を冷やすことになります。そして、氷のたくさん入ったお茶を飲むと体の中からも冷やすことになり、冷えすぎによって、おなかのいたくなります。氷が多すぎない方がいいですね。

## ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

### 角砂糖

レモン風味炭酸ジュース 500ml	約 17 個分
スポーツドリンク 500ml	約 10 個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200ml	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



★ スポーツドリンクをお茶がわりに飲むと、むし歯になるので注意しましょう。

## おうちの方へ



歯科健診の結果、むし歯またはむし歯になりかけている(CO)六歳臼歯がある人は3・4年生に目立ちました。3・4年生は永久歯と乳歯が入り乱れるため、みがきにくい時です。子どもまかせにせず、是非、永久歯だけでも仕上げみがきをお願いします。また、夏休み中の間食は、ダラダラ食べることにならないよう、ご配慮をお願いします。永久歯のCOは放っておくとむし歯になってしまうので、早期に受診して予防処置をお願いしてください。

\* わが子が幼いころ、夏休みになると、子どもがしゃべり出したり、何かができるようになったりし、日頃の触れ合う時間の少なさを実感するとともに、反省していました。最近では、携帯型ゲーム機の普及や新型コロナウイルス感染症の影響などで、子ども同士の遊びも、体を接触させて遊ぶことが減っているそうです。そんなときだからこそ、スキンシップが大切なのかもしれません。次のような記事（少年写真新聞社）がありました。ご一読いただければ幸いです。



## ★ スキンシップが子どもに与える影響

### ★ スキンシップお心の根っこを育てる！



樹はしっかりと根を張っていないと、将来、ちょっとした風で折れてしまったり、栄養不足になってしまったりして、葉を茂らせて大きな実をつけることができなくなってしまいます。

たっぷりとだっこされ、スキンシップをされると、子どもは、人の温もりや心地よさを皮膚感覚として感じます。それは、自分が大切にされていることを体感することになり、自分を信じる気持ち（自尊心）、そして他の人への信頼感が少しずつつくられていくのです。つまり、だっこやスキンシップは心の成長にとって大切だということです。その後、その子が大人になったときにも、ずっと自尊心をもって、他者との密接な関係を築いていくことができます。

＜お子さんへのスキンシップ例＞ → だっこ・頭をなでる・手をつなぐ・背中をさする・おんぶ・

### ★ スキンシップの効果～オキシトシンとは～

最近、オキシトシンというホルモンが注目されています。

#### オキシトシン（絆ホルモン）の働き

- ① 人との絆をつくる  
人を信頼したり、親密な関係を築くために大切な役割を果たす。
- ② ストレスを低下させる。
- ③ 発育を促す。
- ④ 社会性が高くなる。
- ⑤ 攻撃性が低く、思いやりのある性格になる。
- ⑥ 自立して行動できるようになる。



\* オキシトシンを分泌させるのが、何よりもスキンシップで、脳が成長する児童期までに、オキシトシンをたくさん分泌させてあげると、一生オキシトシンが分泌されやすくなります。

### ★ スキンシップが性格をつくり、変える！

☆ 保護者の方のスキンシップ

→ 子どもの情緒を安定させ、子どもの社会性を伸ばす。  
という調査結果があります。

#### 今までにスキンシップが不足してしまった場合、どうすればよいのか？

- 今からでも取り戻すことができる。→心のこもったスキンシップを！
- 保護者以外からのスキンシップも大切。
- 祖父母や近所の人などからも違う意味がある。
- 子ども同士もよい！



