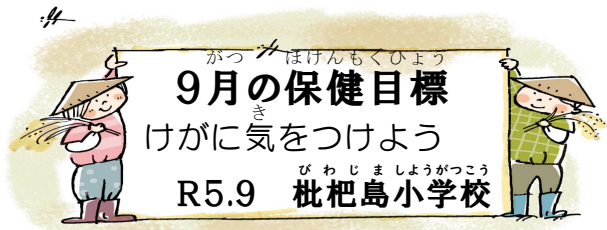


# ほけんだより



まだまだ暑い日が続きますが、いよいよ2学期が始まります。夏休みの楽しい思い出を保健室でも教えてください。元気な生活ができるよう、早く学校のある生活リズムに切りかえましょう。

## 夏休みの生活から学校のある生活にリズムを切りかえよう！

9/1～今日までの生活はどうですか？

できていたら番号に○を付けよう

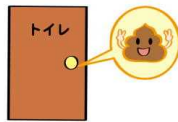
こんないいことあるよ

- ① 1・2年生9時まで、3・4年生9時半まで、5・6年生10時までに寝る。



- ② 登校の1時間前には起きる。

- ③ 毎朝、ごはんやパンだけでなく、3種類以上食べる。



- ④ ほぼ毎日、排便がある。

- ⑤ 毎日、朝夜2回以上歯みがきをする。



- ⑥ 寝る1時間前には、電子メディアを終え、長時間使わないようにする。



- ⑦ 朝や帰りなどに元気よくあいさつをする

- ⑧ ハンカチ・はな紙を持つ。

- ⑨ 学校では、左胸に名札をつけ、上ばきは、かかとをふまない。

★ホルモン（成長ホルモン）のおかげで、病気になりやすく、骨や筋肉も丈夫に成長する。

★ホルモン（メラトニン）のおかげで、生活リズムが整う。

★色々な種類をゆっくり食べることで、体温が上がり脳も活発に働く。

★腸の中がきれいになり、病気の予防になる。

★口の中がきれいになり、むし歯だけでなく、他の病気の予防になる。

★目が疲れなくなり、ピントがすぐに合う。ぐっすり眠れるようになる。

★心のエネルギーが高まり、気持ちよく学校の生活リズムを整えることができます。



○でない所が○になるといいですね。まず頑張りたいところを番号で書きましょう。



# おうちの方へ

## ☆ 第1回学校保健安全委員会の内容

7月14日（金）第1回学校保健安全委員会で、本校の健康診断結果から見えてきたことを報告し、協議しました。

ご参加ありがとうございました  
メンバーは、学校医の先生方、  
区政協力委員長、保健師、  
PTA役員、教職員です。

本校では、「遠くが見えにくいと感じる」子どもが50%、「下校後に友だちと遊ぶ機会が減ったと答えた」子どもが54%と西区平均より多いことが分かりました。

そこで、保健委員会、体育委員会、代表委員会などが外遊びを奨励する企画をしたり、「目」の保健教育を実施したりしました。

○成果→ 運動場で遊ぶ子どもが増加し、低視力者がやや減少

●課題→ 今年度、運動場の面積の減少以降、外で遊ぶ子どもが減少

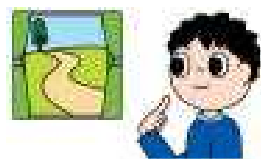


### 今年度の健康診断の結果、見えてきたこと

○低視力者がやや減少

●肥満傾向の子どもが増加

●むし歯やCO（むし歯になりかけの歯）が増加



### 学校医の先生方より（健康診断を実施して）

#### 学校医 恒川先生

肥満は高学年男子が多い。コロナにより家で過ごす時間が長くなったことが関係している。



#### 学校医（眼科）水谷先生

コロナ禍で近くばかりを見る生活になっていた。外遊びをしたり、太陽の光を浴びることは視力にはとても良い。成果を経年的に見ていくと良い。

#### 学校歯科医 森先生

COが増えている。ちょこちょこ間食したりするのが一番むし歯になりやすい。今年度の4年生にむし歯が目立つため、ご注意を！

#### 学校薬剤師 丹下先生

フッ素入り歯みがき粉を使い、フッ素成分を歯に残すために、うがいは軽くするようにしたり、キシリトールガムをかんだりすることがむし歯予防に良い。

#### 保健師 青山様

65歳以上で歯が残り、よくかんで食べられることは認知症予防になる。小さい頃に作られた生活習慣は一生続くので、今が大切である。

#### PTA役員の皆様

家の中でもできる運動を考えたい。

家庭でも歯の健診に連れて行くことは大切。

歯みがきカレンダーがあると自主的に歯みがきに取り組み、とても良い。

学校からの情報発信で健康課題が分かる。子どもも学校で教えてもらおうと頑張ろうとし、効果的だと感じている。

