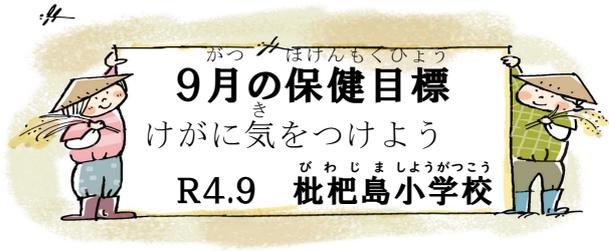


ほけんだより



まだまだ暑い日が続きますが、「暑さ寒さも彼岸まで」の言葉どおり、9月の下旬には気持ちよく過ごせるようになってきます。ただ、季節の変わり目は体調をくずしやすいので、気温の変化にも注意し、脱ぎ着しやすい服装にするといいですね。

夏休みの生活チェックをしてみよう！

できていたら□に○を付けよう		「へーっ?!」という効果	
<input type="checkbox"/>	1・2年生9時まで、3・4年生9時半まで、5・6年生10時までに寝ることができた。	⇒	ホルモン（成長ホルモン）のおかげで、病気になりにくく、骨や筋肉も丈夫に成長する。
<input type="checkbox"/>	ほぼ毎日、早起きできた。	⇒	ホルモン（メラトニン）のおかげで、生活リズムが整う。
<input type="checkbox"/>	ほぼ毎日、朝ごはんを3種類以上食べた。	⇒	色々な種類をゆっくり食べることで、脳も活発に働く。
<input type="checkbox"/>	ほぼ毎日、排便があった。	⇒	腸の中がきれいになり、病気の予防になる。
<input type="checkbox"/>	ほぼ毎日、朝夜の歯みがき（仕上げみがきを含む）ができた。	⇒	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。
<input type="checkbox"/>	電子メディアは、時間のルールを守って長くならないようにした。	⇒	目が疲れなくなり、ピントがすぐ合う。
<input type="checkbox"/>	寝る1時間前には、電子メディアは終わるようにした。	⇒	頭や首が痛むことはなくなる。

- が多いほど、生活リズムが整っています。9月になって学校が始まって、体調を崩しにくい人です。
- が少ない人は、生活リズムが乱れています。○でなかった所を振り返り、○になるように頑張りましょう。



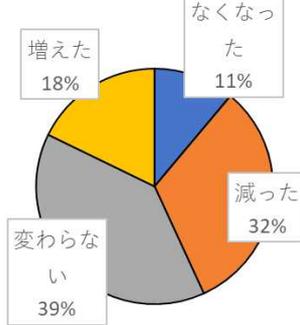
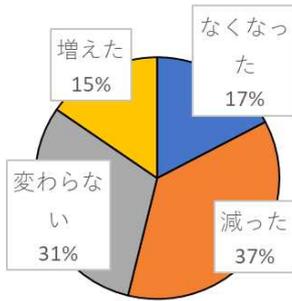
おうちの方へ

☆ 第1回学校保健安全委員会の内容(紙面開催)

本校

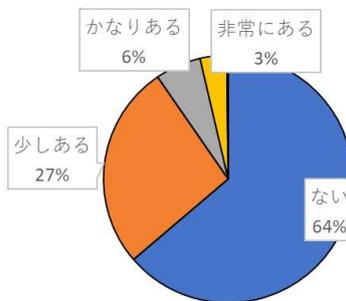
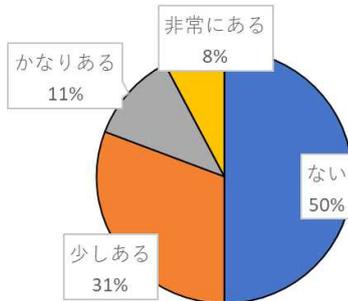
下校後や休日に友達と遊ぶ時間

西区



残念ながら紙面開催となりましたが、内容の一部をお知らせします。

遠くのものが見えにくいと感じることがある

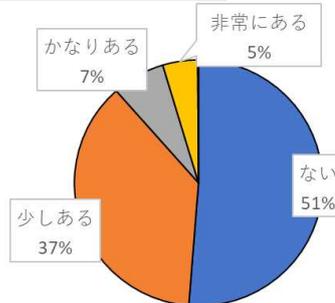
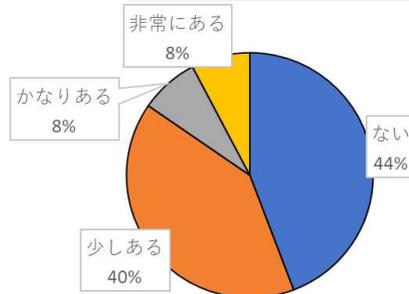


新型コロナウイルス感染症の流行により、新しい生活様式(マスクの着用、手洗い、3密を避けるなど)での生活をするようになったことで、子どもたちに「ゲームやネットなどの過剰使用」「歯垢の付着・歯肉炎の増加」「不安定な精神状態」など、目・歯・心に新たな健康課題が出ていると、西区の養護教諭が実感している。

そこで、子どもたちの生活の変化や最近の様子を知るためのアンケートを令和4年3月に小学校4年生と中学校1年生を対象に西区の全小・中学校で実施した。

結果を抜粋してあげる。

マスクの中で口が開いていると感じる



枇杷島小の特徴

- ・「下校後に友だちと遊ぶ機会がない」又は「減った」と答えた子どもが54%で西区平均より多い。
- ・50%の子どもが「遠くが見えにくいと感じることがある」と答えており、西区平均より多い。
- ・56%が「口を開いている」と答えている。

全体の結果から分かったこと

- ・外で体を動かす機会がなくなったり、減ったりした子どもはストレスを感じるが増えている。
- ・遠くのものが見えにくいと感じることが「ある」または「非常にある」子どもは、ゲーム機やスマートフォンなどを使用する機会が増えている。
- ・口が開いていると感じている子どもは、口の臭いが気になると答えた子どもが多く、マスクを外すことに不安を感じたり、気分が落ち込んだり、不安になったりする傾向にあった。
- ・気分が落ち込んだり、不安になったり、カッとなったりする子どもが約70%いる。
- ・メディアの使用時間が長い子どもほど、ストレスを感じている傾向にあった。



本校では、遠くを見えにくいと感じる子どもが多いことが分かりました。また、外遊びの機会も減っているようです。「歯」「心」の面については指導を継続しています。今年度は4年生を中心に「目」の健康について学習する場面を作ります。ご家庭では、お子さんの視力や姿勢、メディアの使用時間などについて、ご注意をお願いします。