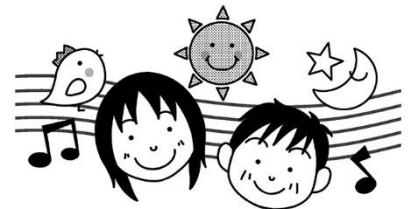


ほけんだより

令和2年8月27日
木浦小学校 保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み中は、体調を崩さずに過ごせたでしょうか。2学期には校内マラソン記録会や木浦わくわく文化祭などの、行事があります。それらの行事に元気いっぱいに参加できるように、2学期も、子供の心身のサポートをよろしくお願いいたします。

生活リズムをくずさない



2学期の健康診断日程

- ・ 発育測定：9月2日（水）
- ・ 眼科検診：9月15日（火）
- ・ 血液検査（5年生）：9月30日（水）

※秋の歯科検診は実施しません。

〈血液検査とは…〉

糸魚川市では、5年生を対象に希望をとって、血液検査を実施しています。血液検査を行うことで、小学生のうちから生活習慣病の予防ができます。

☆血液検査で分かること

① 総コレステロール

コレステロールは、ホルモンの材料や全身の細胞膜の構成成分になったり、消化吸収を助けたりする大切な役割があります。総コレステロールは HDL・LDL コレステロール、中性脂肪の値によって決められます。

② HDL・LDL コレステロール

HDL コレステロールは、余分なコレステロールを回収します。LDL コレステロールは、体の隅々までコレステロールを運んでくれます。どちらも基準値を外れると、血管を狭めて動脈硬化を引き起こす原因になります。

③ 中性脂肪

エネルギーの貯蔵庫として、体温を保ったり内蔵を守ったりする役割があります。基準値を上回ると、肥満の原因になり脂肪肝や糖尿病につながります。

④ ヘモグロビン

赤血球の成分の一つです。体内の酸素を運搬する役割があります。基準値から大きく外れると、貧血や多血症などの疾病の疑いがあります。



校内マラソン記録会前の保健調査

9月24日(木)に校内マラソン記録会を行う予定です。それに伴い、保健調査票を配付しました。9月2日(水)までに、調査票に記入をして、学校へ御提出ください。

規則正しい生活習慣を取り戻そう!

2学期始めは生活習慣が崩れていることがあります。9月は夏休みで崩れてしまった生活習慣を規則正しく戻せるようにしましょう。

1 生活リズムモンスター攻略ブック

糸魚川市では規則正しい生活習慣の定着のために、1から3年生を対象に「生活リズムモンスター攻略ブック」を使用した取組を実施しています。木浦小学校では、9月3日(木)から9月17日(木)までの2週間で1回目を実施します。モンスターを倒すための攻撃を確認して、毎日チェックをして学校へ提出してください。

生活習慣を崩させる

3匹のモンスターたち

ヨフカシー1号



ヨフカシー2号



タバネーゼ



- モンスターの体力はそれぞれ15ポイントです。規則正しく生活することで攻撃をして、体力を0にしましょう。
- 1日で減らせる体力は最大で3ポイントです。
- 3匹同時に攻撃をして、より少ない日数で全てのモンスターを倒しましょう。それぞれを倒すのに要した日数の合計が20日以内だと、モンスター攻略マスター認定です。

2 メディア依存について

子供たちはメディアの使用ルールを守ろうとしない、制御できない、常にメディアのことを考えている状態になっていませんか?特に最近は「ネットゲーム」の使用が問題になっています。

〈メディア依存になると…〉

- 脳神経細胞に影響を及ぼす。
- 興味が狭まり、自分の考えだけにとらわれる。
- 人間関係が壊れる。
- 学力低下、欠席や遅刻が増加する。



〈メディア依存に陥る前に…〉

- 現実の充実感や楽しさ
- 将来の目標
- 身体を動かす楽しさ
- 学校や社会の生活



メディアに頼る生活から、
これらを大切にする生活に変えましょう。