

# ほけんだより

平成28年7月21日  
糸魚川市立磯部小学校  
保健室

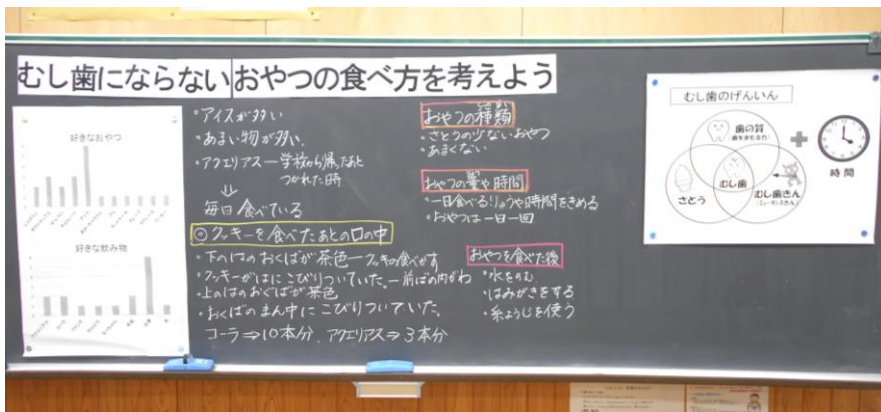


いよいよ、今週末から夏休みです。今年の夏休みは、34日間。時間に直すと、自由に過ごせる時間は、544時間あります（睡眠時間を1日8時間とした場合）。このたくさんの時間をみなさんはどのように使いますか？「自由な時間＝自分にとって“楽”な時間」ではありません。楽しいテレビがあるからと夜更かしをしたり、楽だからとごろごろして過ごしたりしていると、夏休み明けに学校のリズムに体がついていけなくなってしまう。時間の使い方を考えて、規則正しい生活を送り、みんなで2学期を元気に迎えましょう。

## 学校保健委員会の報告

学校保健委員会とは、学校における健康の問題を研究・協議し、健康づくりを推進する組織です。6月30日(木)の第1回の様子と協議内容について報告します。

1部；授業参観 3年生歯科指導「むし歯にならないおやつを食べ方を考えよう」



2部；協議会 テーマ『児童の心身の健康課題と解決に向けた取組について』

<学校三師（内科医師・歯科医師・薬剤師）より>

- ・全体の結果（パーセンテージ）だけでなく、個人の変容を見取ることが大事である。
- ・おやつを食べる量が多い子は、むし歯が多い。特に、あめとチョコレートを好んで食べる子は、注意が必要である。

★仕上げ磨きは、3～4年生まで実施してほしい。この時期までにむし歯予防の習慣を身に付けさせることが大切である。

<栄養教諭 大竹先生より>

- ・寝る時刻が遅い子は、夜食や夜におやつを食べていることがある。
- ・夜9時頃までに寝ないと、胃腸のそうじがされないため、朝おなかが空かない。その結果きちんと朝ごはんを食べられなくなる。

★夕食は、寝る1時間前までに済ませることが望ましい。

- ・中学校で朝食を食べない子が多く見られる。



<全体を通して>

- ・親のライフスタイルの変化や急速な電子メディアの発達が、子どもの健康に影響を与えている。
- ・学校—家庭—地域が連携し、継続的に子どもたちにアプローチしていくことが大切である。