

ほけんだより

令和3年8月30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。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。

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月中に、夏休みで崩れてしまった生活習慣を規則正しく戻しましょう。

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2日(木)から9月16日(木)までの2週間で1回目を実施します。冊子は9月1日(水)に配付します。期間中、子供が取り組めるように支援をお願いします。

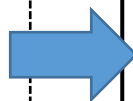
2 メディア依存について

夏休み中も、子供はメディアを適切に使用できていたでしょうか？メディアの使用ルールを守ろうとしない、感情を制御できない、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？そういった様子が見られる場合は、依存に陥り始めているかもしれません。

メディア依存により、子供の心身に影響が出始めたりトラブルに巻き込まれたりしてから気を付けるのでは、手遅れです。最近「ネットゲーム」の使用も増えており、課金の問題や、見知らぬ人とのトラブルも起こりやすくなっています。定期的に、家庭でメディアの使い方を見直す時間を作りましょう。

〈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。

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



校内マラソン記録会前の保健調査

9月29日（水）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3日（金）までに、調査票に記入をして、学校へ御提出ください。

2学期の健康診断日程

- ・ 発育測定：9月1日（水）
- ・ 血液検査（5年生）：9月28日（火）
- ・ 歯科検診：10月7日（木）



<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。

9月10日（金）に学校保健委員会を実施します。学校保健委員会は、学校や保護者、地域などが一体となって、児童の心身の健康について考える場です。今年度は、スクールカウンセラーの細井広子様から、全校児童、保護者、職員を対象に、ワークを取り入れながら講話をしていただきます。子供が成長していく上で、参考になる気づきや、日常生活で生かせることがあるかと思います。ぜひ、ご参加ください。

