

保健だより



令和6年9月1日
墨田区立第一寺島小学校



長い夏休みが終わりました。猛暑や不安定な天気が続きましたが、長期休業中の様々な体験やゆっくりとした休息の時間に得たものを今後の生活のエネルギーに変えて、また元気な学校生活を送ってほしいと思います。残暑が続きますので熱中症にも引き続き注意が必要です。

9月の保健目標 生活リズムを整えよう

本校では、3日より「健康貯金カード」の取り組みが始まります。休み明けの生活リズムを見直して、より健康的な生活へと意識を高めてほしいです。カードの裏面が「ほけんだより」になっています。お子様とお読みいただければと思います。



<ゲーム・スマホ・動画視聴などについて>

使用時間が多すぎるからと「取り上げる(隠す)」「強制禁止する」などの対応もよく耳にしますが、どのくらい効果的でしょうか?要は、ゲーム等以外に達成感が得られることや楽しいと思える活動をいかに増やすかということも大切です。使用に関するルールは親子で一緒に考えたり、都度話したりして健全に使用できるように寄り添い見守りを続けてください。



ICT 機器の普及もあり、世界的に近視は増加しています。近視は遺伝的要因と環境的要因によって起こりますが、少しでも生活からの悪影響を少なくしたいものです。ゲーム端末、スマホ・タブレット、PC などの画面との距離・画面を見るとき姿勢・画面を長時間見続けることなどが眼精疲労の原因になります。また、液晶画面の光はホルモン分泌に関わり、夜眠りにくくなります。逆に、太陽光には近視の抑制効果があり、夜眠りやすくなると言われています。もちろんデメリットだけではなく、使うことによるメリットもありますので、賢く使えるよううまくコントロールしてください。まずは就寝前の使用を避け、夜は部屋を暗くして、熟睡できる環境を作ることが理想です。

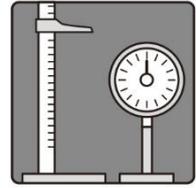


骨の成長に大きく関わる成長ホルモンは一日のうち夜間の寝ているときに最も分泌されます。満腹(血糖値が高い)状態では分泌が抑えられてしまうので、夕食は遅くならないようにするかやむを得ない場合は控えめにするなどの工夫が理想的だそうです。成長ホルモンには脂肪を分解し、筋肉量を増やす働きもあります。適度な運動も、成長ホルモンの分泌を促すという意味でも有効です。加齢とともに分泌量が少なくなると言われているので、ぜひ意識的に、親子で分泌を促す生活習慣を実践してみてください。

一日程をご確認くださいー

発育測定 9月10～13日 ※体育着を忘れずに。(半袖短パンで行います)

後日、記録紙(測定値)を各家庭に配布予定です。回収はしませんので、成長の記録としてお受け取りください。



秋季歯科健康診断 9月12日(木)

歯科検診後受診を勧める結果通知を受け取られましたら、早めに受診し結果をご提出ください。当日欠席等の場合は、お手数ですが、歯科健康診断受診のお願いの通知を出しますので、受診をお願いします。



長期休み明けは心や体の状態が不安定になりやすい時期とも言われます。お子様の様子はいかがでしょうか。登校前の、健康観察をお願いします。夏休み中の様子で不安なことやご心配事があれば、話しやすい教職員にぜひご連絡ください。



一短所も長所に！ **リフレーミング**のすすめー



物事を今までとは違った枠組み(フレーム)で捉え直し、見方を変えることを「リフレーミング」と言います。言葉は、思考や行動に大きな影響を与えますので、違った言葉で表現してみるだけでも心持ちが変わって前向きになることがあるかもしれません。

多様な切り口で考えることで、自分の活かせる場面に気付いたり今の状況を肯定的に受け止めたりできると理想だと思います。

視点を変わると長所が見つかる

- | | | |
|--------------|---|---------------|
| 飽きっぽい | ➡ | 好奇心旺盛 |
| 意見が言えない | ➡ | 争いを好まない |
| 消極的な | ➡ | 慎重な |
| おせっかい | ➡ | 気が利く |
| ひねくれている | ➡ | 独創的な |
| 頑固 | ➡ | 意思が強い |
| 人と比べて
しまう | ➡ | 周りをよく
見ている |

出典：少年写真新聞社「心の健康ニュース」2024年7月8日号
第526号-(1)