

ほけんごより 3月

令和7年3月4日
松伏小学校保健室

3月は「三寒四温」と言って、3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くというように気温の変化が多く、朝と夜の気温差も大きい時期です。上着を準備しておいたり、重ね着をして、寒かったら着る、暑かったら脱ぐというように、自分で調節できるような服装ですと良いですね。



約束を守って 耳に優しい生活 をしよう

- 耳元で大声を出さない
- 鼻をかむときは片方ずつ
- 耳の近くをたたかない
- 耳に異物を入れない

守れなかったら耳に大きな負担になり、聞こえにくくなることもあります。これらの約束を意識しましょう。

やりすぎ注意! 耳そうじ

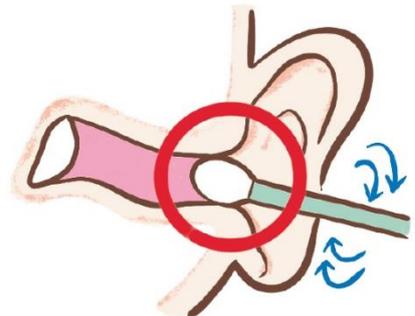
耳そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやって耳が詰まったりする原因にもなります。

理想的な耳そうじの仕方

2、3週間に1回くらい

座ってする

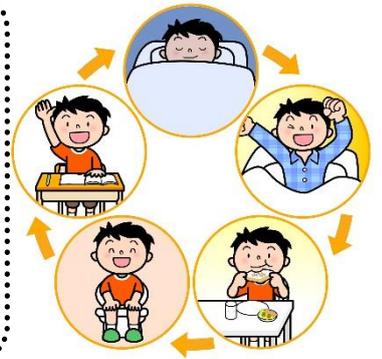
入口のあたりを優しくこする



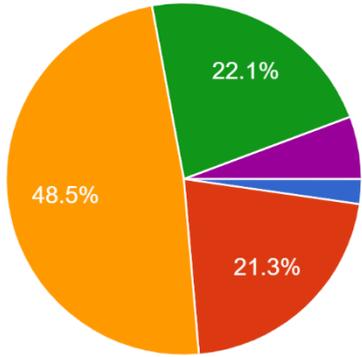
3月の保健目標 健康生活を反省しよう！

1月に実施した生活リズム調べの結果を載せました。自分の生活を振り返りながら、見てみましょう。規則正しい生活リズムを続けることで、元気な心と体は保たれます。

保護者の皆様もおいそがしい中、ご協力ありがとうございました。



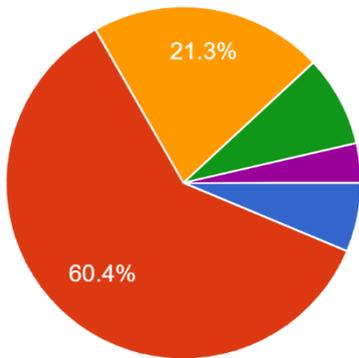
① 夜は何時に寝た？



- 夜(よる) 8時より早(はや)い
- 夜 8～9時
- 夜 9～10時
- 夜 10～11時
- 夜 11時より遅(おそ)い

半数近くの人が9～10時の間に寝ています。9時までに寝ている人は低学年が多く、10時より遅くに寝ている人は、高学年が多かったです。低学年でも、習い事があって寝る時間が遅くなっている人もいます。

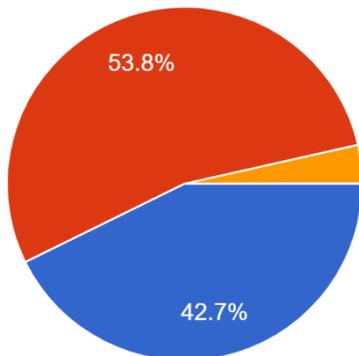
② 朝は何時に起きた？



- 6時より早(はや)い
- 6～7時
- 7～8時
- 8～9時
- 9時より遅(おそ)い

半数以上の人が6～7時の間に起きています。調査期間中は3連休があったにもかかわらず、頑張りましたね。体内時計は朝に太陽の光を浴びることでリセットされます。夜に早く眠るためにも、朝は早起きをしましょう。

③ 朝ごはんは食べた？

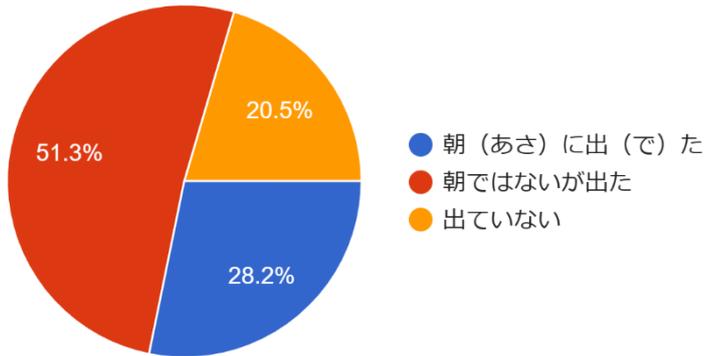


- 3色(しょく)バランスよく食べた
- 1・2色は食べた
- 何(なに)も食べていない

96.5%の人が、朝ごはんを食べています。さらに、42.7%の人は、3色バランスの良い食事をとれていて素晴らしいです。朝ごはんを食べないことで、体調を崩してしまう人も少なくないので、食欲や時間が無かったとしても、1色だけでも食べられるといいですね。

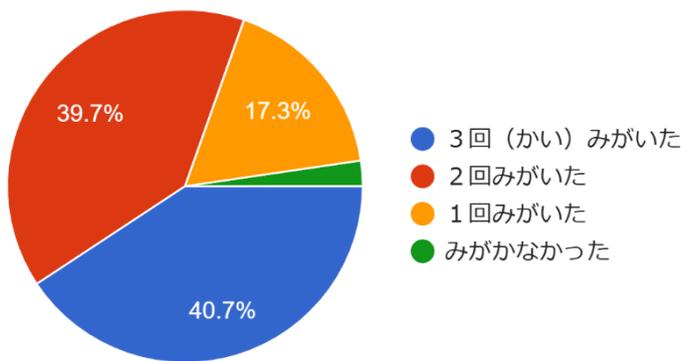
うらめん つづ
裏面に続く ↓

④ うんちは出た？



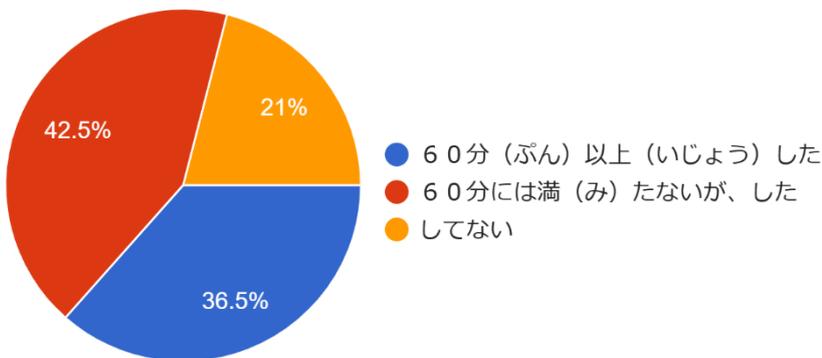
28.2%の人のように、朝の内に排便があり、スッキリと1日をスタートするのが理想です。しかし絶対朝にしなくてはならないわけではありません。1日に1回排便していれば、健康な腸内環境と言えます。排便が1日に1回ないという人は、まずは食事を見直しましょう。

⑤ 食べた後に歯みがきはした？



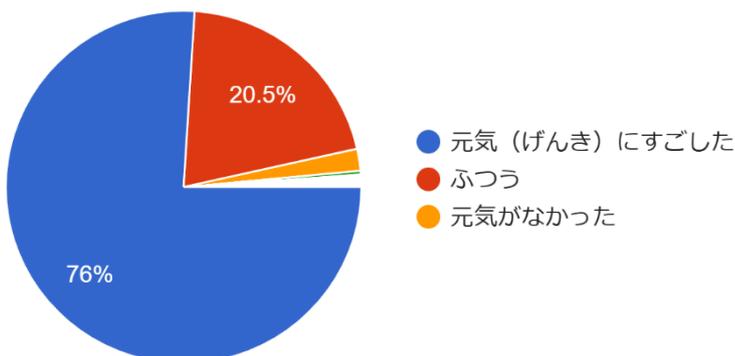
3回みがいた人が40.7%と半分以下となってしまいました。歯垢は放っておくと、どんどん固くなって、歯をみがくだけではとれない歯石になってしまいます。また、寝ている間は唾液が減って、むし菌が増えやすいので、どんなにいそがしくても、夕飯の後は確実にみがきましょう。

⑥ 運動はした？



寒い時期で、休み時間に校庭に出たくないという人も一定数いました。また、感染症が流行っていたため、運動できなかった人もいました。元気だけれど運動をしなかったという人は、まずは歩くことから始めてみるのも良いですね。

⑦ 今日一日どうだった？



感染症が流行っていたため、体調が悪かったという人もいましたが、76%の人が元気にすごせたようです。どうして自分は元気でいられたのかな？どうすれば体調を崩さずにいられたかな？どうすれば少しでも早く元気になれたかな？と考えるみてください。



生活リズム調べのポイント



保護者の皆様へ…お子様と一緒にご確認ください。

① 学校のある朝は、6時30分までに起きるとグッド！

朝起きてから脳がきちんと働き始めるまで、2時間はかかります。学校での学習は8時半頃から始まるので、6時半には起きられると良いです。朝すっきりと起きられない人は、寝る時刻を見直しましょう。

② 起きる時間を考えて、寝る時間を決めよう！

睡眠時間が少ないと、脳の発達や体の成長を妨げてしまったり、集中力が低くなってしまいます。

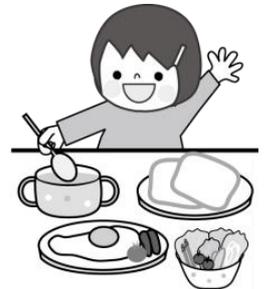
なかなか早く眠れない人は、必要な睡眠時間-1時間は睡眠がとれるように就寝時刻を決めましょう。

【小学生に必要な睡眠時間】低学年…10時間30分 中学年…10時間 高学年…9時間30分

(1年生が6時半に起きるには、夜8時に寝る必要があるということになります。)

③ 朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんは、1日を元気に過ごすためにとっても大切です。あか・きいろ・みどりの3色の食材を取り入れられると、より良いですね。



あか…肉・魚・たまご・豆・牛乳 など



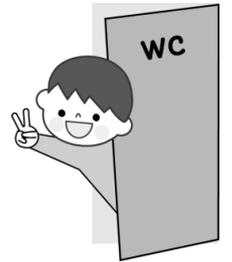
きいろ…ごはん・パン・めん・イモ など



みどり…野菜、くだもの など

④ うんち(大便)を出そう！

朝は、前日に作られたうんちが、うんちの出口の方におりてきていて、さらに、朝ごはんを食べることで腸が動き出すので、うんちが出やすい環境です。朝うんちをして、1日すっきりいい気分です。



うんちが出ないという人は、③の3色の食材をバランス良く食べる、水分をとる、運動をするなど、試してみましょう。



⑤ 食べた後、ていねいに歯みがきをしよう！

朝・昼・夜の中でも、夕食後の歯みがきが特に大切です。起きている時は、だ液が口の中の掃除してくれます。しかし、寝ている時は、だ液が少なくなり、むし歯や歯周病になりやすい環境になります。寝ている間にむし歯にならないように、夜は、特にていねいに歯みがきをしましょう



⑥ 運動をしよう！

小学生は、少し息が上がるくらいの運動を1日60分以上すると良いと言われています。学校がある日で、体育がある曜日なら、休み時間に外遊びをすれば60分以上はクリアできます。休みの日は、エクササイズカードに載っていた家でもできる運動や近所を散歩するなどできると良いですね。