

ほけんだより 冬休み号

加美町立広原小学校 令和4年12月23日(金)



明日から冬休みです！クリスマスに大晦日、お正月と楽しいイベントが続きます。みなさんにとって、今年はどうな1年でしたか？今年の出来事を振り返って、新たな目標を見付けられるとよいですね！

ついつい食べ過ぎたり、夜更かしをしたりなど、生活習慣が崩れやすくなる冬休み。規則正しい生活を心掛け、充実した冬休みにしてください！元気な姿で始業式に会えるのを楽しみにしています！

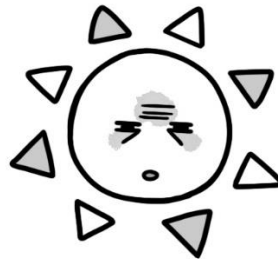
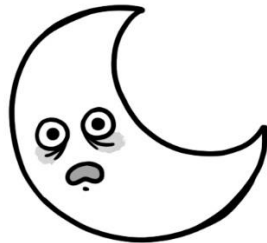
冬休みの生活習慣の乱れの原因は...コレかも！

☆ ダラダラ

☆ ヨラカシ

☆ アサネボ

☆ タバスギルン



ダラダラとすぎずに
規則正しい生活を送ろう！

寝不足だと免疫が下がり
疲れもとれないよ！

早く寝ないと
朝早くに起きられないよ！

年末年始は
食べすぎないように！

冬休みを健康で安全にすごすための **約束**

生活リズムを崩さない

家でも感染症対策

少しずつでも毎日運動

暗くなる前に家に帰る



規則正しい生活習慣が
元気の秘訣だよ

手洗いや換気で感染症の
予防を続けよう

身体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ

外出するときは家の人に
帰る時間を伝えておこう

学校保健委員会・給食委員会を開催しました!

12月7日(水)、本校で学校保健委員会・給食委員会を開催しました。内科校医の大窪 豊先生(中新田民主医院),眼科校医の清宮 基彦先生(清宮眼科医院),加美町保健福祉課,父母教師会の代表の方々が参加し,本校の健康課題について話し合いを行いました。そこで挙げたのが,視力低下と肥満です!幼少期の生活習慣は,将来の健康に大きく影響します。早いうちに課題意識を持って,より良い生活習慣を身に付けていくことが大切です。ご家庭でもお声掛けをよろしくお願いいたします。

視力低下



本校では,視力1.0以下の児童が46名(46%),黒板の文字が見えにくくなる0.6以下の児童が22名(22%)という結果でした。

眼科校医の先生からは,メディアの長時間使用や,小さな画面を注視することが,視力低下の大きな要因となっているとの説明があり,「目を画面から30cm以上離す。」「長くても1日2時間までにする。」等のルールを守って使用することの大切さについてご指導いただきました。

また,使い方については,家族で話し合い,全員で守るという意識が大切であると話し合いました。ご家庭でのルール作りのポイントは,「保健だより11月号」や文部科学省ホームページ等を参考にしてください。

※ 保健だよりは,広原小学校ホームページにも掲載しています。

肥満

本校では,身長・体重ともにほとんどの学年で全国・県の平均を上回っており,17名(17%)の児童が肥満に該当しています。

加美町保健福祉課の方からは,広原地区の特徴として,普通体型だが血糖値が高い方が多く,慢性腎臓病や高血圧症によって病院に掛かる方の割合が高くなっているとお話がありました。これは,朝食欠食,食事の偏り,深夜の過食,運動不足などが要因です。小児肥満の約4割が成人肥満に移行するといわれているように,幼少期の生活習慣はとても大切です。大人の生活習慣は,子どもにも大きく影響するため,この機会に是非,ご家庭でも食生活を振り返ってもらえればと思います。



病院を受診しましょう!



心や体が健康でないと,授業に支障が出たり,友達と楽しく遊べなくなってしまいます。健康診断後にまだ病院を受診していない人や,気になるところがある人は,冬休み中に是非,病院を受診してください。

なお,病院を受診しましたら,受診報告書を担任まで提出をお願いします。

冬休み明けの「冬休みの健康調査」と「生活表」について

明日から,冬休みです。今回も冬休み明けに「冬休みの健康調査(保護者が記入)」,「生活表(児童・保護者が記入)」を配付する予定です。冬休み中の健康状態や冬休み明けの生活についてご記入いただきます。詳しくは,冬休み明けにお知らせします。ご協力をお願いします。