

ほけんだより



上郷小学校保健室
令和6年7月16日(火)



※おうちのひとといっしょによみましょう。

もうすぐ待ちに待った夏休みですね。夏休みはどうしても夜更かしや朝ねぼうをしてしまいがちです。朝の光を浴びて3色バランス良く朝ご飯を食べることが1日のリズムを作るために大切です。健康第一で、夏休みを元気に過ごしましょう！

夏休みT H Cカードについて

夏休みヘルスチャレンジカード

学年: 年 月 日:

夏休みのはじめと終わりの2日毎、「早ね」「早起き」「朝ごはん」「メディア」「1日3回の歯みがき」に振り組みましょう。毎朝朝の目標を参考に自分の目標を立てましょう。達成できたら、イラストに色をぬりましょう。

	早ね	早起き	朝ごはん	メディア	歯みがき
津南町の目標	1・2年生: 午後9時 3・4年生: 午後9時30分 5・6年生: 午後10時	午前6時30分	主食、主菜、副菜、その他 パスタは茹でる	90分以内 TV、ゲーム、YouTube等	
自分の目標	時 分	時 分	しっかりと食べる	分以内	1日3回 歯みがき
7月					
24日(月)					
25日(火)					
8月					
23日(水)					
24日(木)					

絵柄をぬり替って反省や達成を色を塗らして。

お家の人のサイン

提出日: 8月25日(金)

- 津南町の目標を参考に自分の目標を決めて、表に記入します。
- それぞれの項目を達成できたら色をぬりましょう。

- 最終日に、感想や反省を記入し、おうちの方からサインをもらいます。

提出日: 8月27日(火)

夏休みは、日中にたくさん時間があるため、メディアに関わる時間がどうしても長くなってしまいがちです。もう一度おうちの人と、ゲームやスマホをするとき、テレビを見る時のルールを確認してみましょう。

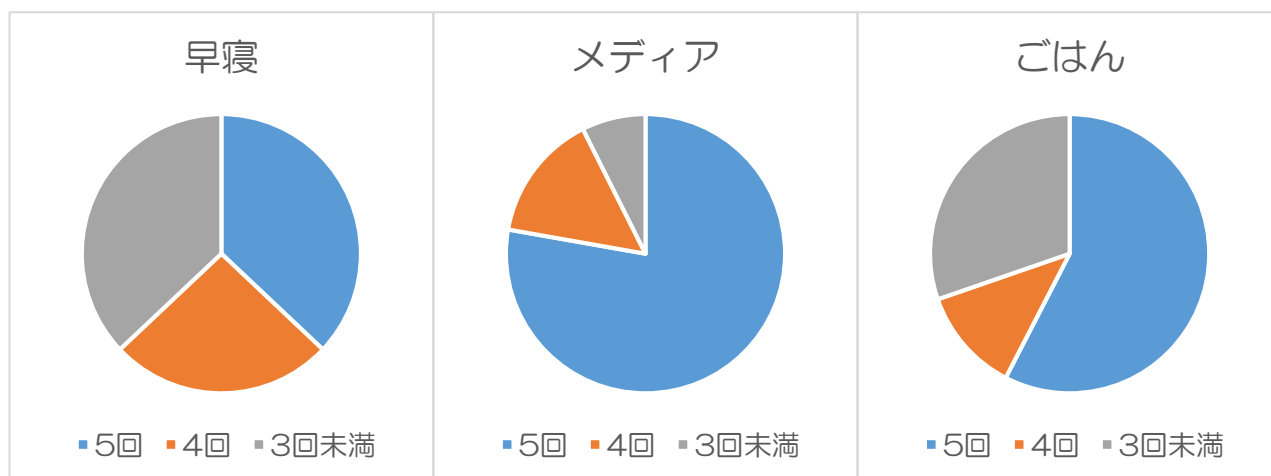
また、ゲームやスマホ、テレビ以外のことで、趣味や好きなことを見つけて取り組めるとよいですね！THCカードの日だけでなく毎日心がけるようにしましょう！

夏休み中の病気やけがについて

夏休み中に、けがや病気（入院や通院を伴うもの）が生じた場合には、学校（TEL：025-766-2044）までご連絡ください。8月9日(金)～8月16日(金)は学校無人化期間のため学校に教職員が不在となります。土・日・祝日と同様、学校携帯（TEL：090-8035-0660）までご連絡ください。

第1回 津南ヘルスチャレンジの結果

6月24日から6月28日に津南ヘルスチャレンジを行いました。取組へのご協力ありがとうございました。提出していただいたカードから「早寝」「メディア時間」「朝ごはん」について、目標を達成できた日数ごとの人数をもとにグラフを作成しました。



「早寝」の項目では、達成率が3日未満の児童が3年生以上に多くみられました。習いごとやメディアの使用時間が関係していることが考えられます。

また、裏面の【歯科保健】【早寝・早起き・朝ごはん運動】の記入し忘れが多くみられました。第2回のチャレンジでは、記入をお願いいたします。

保健室来室者対応件数

4月	けが	22件	体調不良	7件
5月	けが	33件	体調不良	13件
6月	けが	14件	体調不良	8件
7月	けが	3件	体調不良	3件

※2024/07/12現在

けが・体調不良ともに5月がもっとも多く、体育の授業中でのけがや、昼休みのすり傷・打撲での来室が多くありました。

これから始まる夏休みで、ぜひ心も体もリフレッシュしてください。夏休み明けに子どもたちの元気いっぱいな姿が見られるのを楽しみにしています。

健康診断の未受診・検査のお知らせをお渡ししたご家庭は夏休み中に受診をお願いします。受診費用は8月末までは無料（町負担）です。9月以降の受診は保護者負担となりますので早めに受診していただくようお願いします。



しょくいく
食育

「夏休みのおやつについて」

夏休み中は、家にいる時間が長くなるため、生活習慣が乱れやすいです。今回は「おやつ」の食べ方について学んでいきましょう！

おやつを食べ過ぎると...



●肥満になる

糖質は体に入ると、吸収され、エネルギーとして消費されていきます。しかし、糖質を多いとエネルギーとして消費しきれず、あまった糖質は「中性脂肪」として体に残り、肥満につながります。

●むし歯になりやすくなる

食べ物の糖分は口の中の菌によって分解され、そのときに作られる酸が、歯の表面を溶かしてしまいます。甘いおかしをだらだら食べていると、口の中の菌が活発になり、酸の量が増えるため、むし歯になりやすくなります。

●糖尿病などの病気になるリスクが高くなる

肥満になったり、高血糖（血の中の糖が多い状態）になったりすると、糖尿病などの生活習慣病になるリスクが高くなることがわかっています。

おやつはこうやって食べよう！

- 「時間」と「量」を決める。
→ “午前中や午後3時に” “200kcal程度”
- 3食で「足りない栄養素」を含むものを食べる
→ 牛乳やヨーグルトなどでカルシウムを補う。くだものでビタミンを補う。
- 見落としがち！ 「飲み物のカロリー」にも注意！
→ ほげんだより6月号でお伝えした「ペットボトル症候群」にも注意が必要です。

200kcal(キロカロリー)の目安

 ポテトチップス 約1/2袋	 アイスクリーム 小1個	 板チョコレート 約1/2枚	 どら焼き 1個
		 せんべい 3~4枚	 ショートケーキ 約1/2個



夏休みを健康に過ごすために・・・



メラトニンが出る量を減らし、ねむれなくする「夜の光」

スマートフォンや携帯ゲームの画面などから出る明るい光を夜ねる前に見ていると、メラトニンが出にくくなって、ねむれなくなります。すいみん不足になると、生活リズムが乱れて、体調不良を起こしやすくなります。



●朝起きたら、朝日を浴びて、朝ごはんを食べよう●

夜暗くしてねて、朝起きたら、朝日を浴びましょう。朝日を浴びることで、メラトニンの放出がおさえられ、すっきりと目覚めることができます、さらに朝ごはんを食べることでエネルギーを補給でき、日中元気に活動できます。



休日も同じ生活リズムを保とう

日曜日や夏休みなどの学校が休みの日に、ねる時間がおそくなっていますか？ すいみん時間がずれると、つかれもとれにくくなります。休日にも学校があるときと同じように、日中は外遊びをしたり、夜ねるときは暗くしたりして、すいみんをしっかりとりましょう。

