

# ほけんだより 1ねん 9月

R5.9.29  
ひのしょう 日野小ほけん室  
れいわ ねんと だい ころ 令和5年度 第6号

なつやすみがおわってから、1か<sup>げつ</sup>月がたちました。あさはさむく、ひるはあたたかく、たいち<sup>よう</sup>ょうをくずしやすいです。び<sup>ょう</sup>ょうきから<sup>からだ</sup>体<sup>を</sup>まもる<sup>ため</sup>に<sup>せい</sup>生活リズム<sup>を</sup>ととのえてい<sup>き</sup>きましょう。



9<sup>がつ</sup>月のほけん<sup>もくひょう</sup>目標: **けがやね<sup>ちゅう</sup>しょうをよぼうしよう**



## ぐっすりねて、すっきりおきるために

しん<sup>たい</sup>体そくていの<sup>とき</sup>時に、「すい<sup>はなし</sup>みん」のお話をしました。めざまし<sup>おし</sup>さんのたびで教えてもらったぐっすりね<sup>む</sup>れて、すっきりおきるための<sup>おも</sup>ひみつ<sup>だ</sup>を思い出してみま<sup>し</sup>ょう。



ぐっすりね<sup>む</sup>れて、すっきりおきるためにはどうしたらいい<sup>ん</sup>だろう？

① 朝や<sup>あ</sup>昼<sup>ひる</sup>に、( )をして、<sup>からだ</sup>体<sup>を</sup>うごか<sup>す</sup>といいよ!

◎わけ<sup>からだ</sup> 体<sup>を</sup>うごか<sup>す</sup>と、夜<sup>よる</sup>に<sup>ち</sup>ょうど<sup>よ</sup>く<sup>つ</sup>か<sup>れ</sup>る<sup>か</sup>ら。



ボールさん



ライトさん

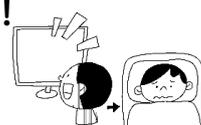
② ね<sup>まえ</sup>る<sup>は</sup>前は、テレビ・ゲーム・部屋<sup>へや</sup>の( )を<sup>け</sup>して

ふとんにはいるといいよ!

◎わけ ね<sup>まえ</sup>る<sup>は</sup>前に、テレビやゲームの( )が<sup>め</sup>目<sup>か</sup>ら  
はいると、朝<sup>あさ</sup>だ<sup>と</sup>か<sup>ん</sup>ち<sup>が</sup>い<sup>し</sup>て、ね<sup>む</sup>り<sup>に</sup>く<sup>く</sup>なる<sup>か</sup>ら。

● **ブルーライト** (メディア<sup>か</sup>ら<sup>で</sup>ている<sup>ひかり</sup>光) ... ぐっすりね<sup>む</sup>る<sup>の</sup>を<sup>じ</sup>ゃ<sup>ま</sup>す<sup>る</sup>よ!

⇒ つか<sup>じかん</sup>う<sup>じかん</sup>時間 ・ 家<sup>いえ</sup>の<sup>や</sup>く<sup>そ</sup>く を<sup>ま</sup>も<sup>っ</sup>て、メディアを<sup>つか</sup>っ<sup>て</sup>ね。



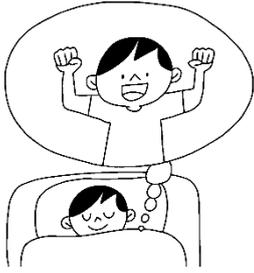
③ 朝<sup>あさ</sup>お<sup>き</sup>たら、( )を<sup>あ</sup>けて( )の<sup>ひかり</sup>光<sup>を</sup>あ<sup>び</sup>るといいよ!

◎わけ ( )の<sup>ひかり</sup>光<sup>を</sup>あ<sup>び</sup>ると、のうの<sup>ひかり</sup>スイッチ<sup>が</sup>はいる<sup>か</sup>ら。



あさひさん

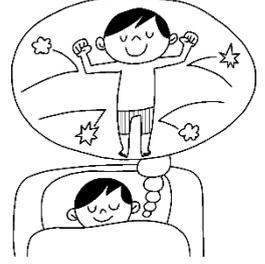
# ぐっすりねむれると、こんないいことがあるよ！



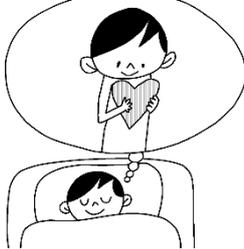
こころ  
心をげんきにする



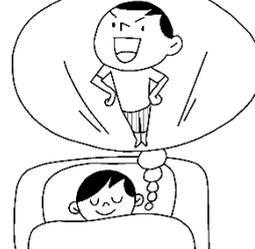
からだ  
体のせいちょうを  
たすける



からだ  
体をげんきにする



おぼえたことを  
せいりする



からだ  
びょうきから  
ちから  
まもる力をつよくなる

## おもてのこたえ

- ①うんどう ② でんき・ひかり ③カーテン・あさ(たいよう)



## 保護者の方へ

### 【生活リズムを整える・抵抗力を高める】

朝晩の寒暖差がでてきました。体調不良の児童が9月2週目ごろより増加しているように感じます。スマイルカードでは、就寝・起床時刻・メディア時間に重点をおいて取り組みましたが、お子様の取組の様子はいかがだったでしょうか。1年生全体では、8~9時間眠れている子が多くみられましたが、メディアをねる直前まで使っているご家庭がある点が気になりました。市内では、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症どちらもでている状況です。

そのため、抵抗力を高めるための行動が大切になってくると考え、9月の保健指導において、1年生はぐっすりねむれ、朝すっきりおきるためにどうするかについて話をしました。表にもありました①~③のことは、何気ないことですが気がけることで良質な睡眠につながります。対して、就寝直前のブルーライトは、入眠にかかる時間を長くしたり、ノンレム睡眠(深い睡眠)の妨げになるとも言われています。まずは体のリズムを整える睡眠時間の確保・質の良い睡眠をとるためにできることについて就寝前の行動についても振り返りながら、改めて話題にあげて頂ければ幸いです。

### 【受診後は提出をお願いいたします】

歯科検診後から現在までの歯科の受診率(所見あり児童)は1年生 45.8%です。受診されていて治療が終了した際は、学校へ以前配付しているお知らせ用紙(ピンク)の提出をお願いいたします。

## 子どもの靴選び ここがポイント

くつぞこ かな  
靴底が硬すぎないもの



こう ぶぶん  
甲の部分がフィットするもの

つま すすこ  
つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。



# ほけんだより

2年



R5.9.29  
 ひのしょう 日野小ほけん室  
 れいわ ねんど だいごう 令和5年度 第6号

なつやす 夏休みがおわってから、1か月がたちました。あさはさむく、ひるはあたたかく、体ちょうをくずしやすいです。びょうきから 体をまもるために生活リズムをととのえていきましょう。



## 9月のほけん目標: けがやねっちゅうしょうをよぼうしよう

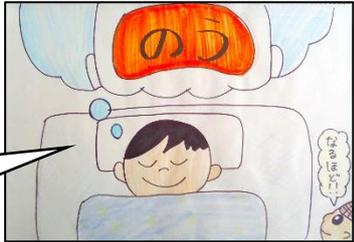


### すいみんたんけんたい ~なぜすいみんは大切ななの?~



なぜすいみんは大切なんだろう?

からだ なか 体の中ののうのしごとが、かんけいしているらしい!



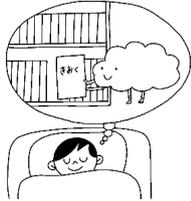
こころ げんき 心を元気にするしごと と からだ げんき 体を元気にするしごとをねている間に、こうたいしながら、やっている!



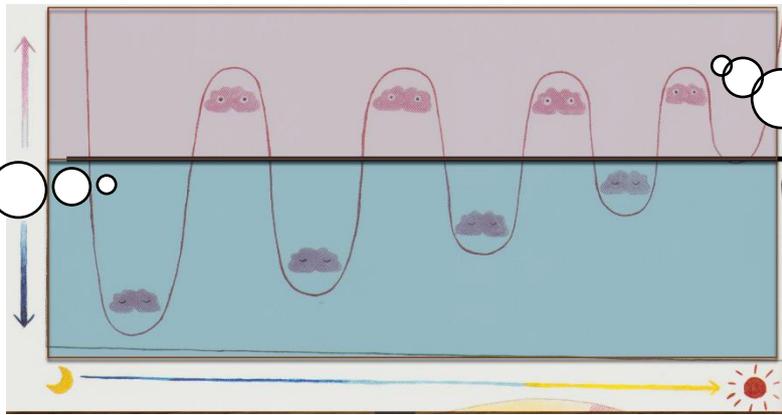
こころ 心の [ ]



きおく(おぼえたこと) の [ ]



からだ 体のしごとは、ねてからすぐが多い! のうも休けいしているんだね!



こころ 心のしごとは、あさ 朝のほうが多い! ゆめをみている じかん 時間も...!

からだ 体の [ ]をとる



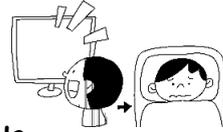
からだ 体の [ ]をたすける



[ ] から 体をまもる

# 心や体を元気にするしごとをじゃまするものがあるよ！

● **ブルーライト** (メディアからでている<sup>ひかり</sup>光)



⇒ **つかう時間** ・ **家のやくそく** をまもって、メディアをつかってね。



イライラ・ぼーっとせず、元気にすごせるように、気をつけてすごしましょう。

おもてのこたえ 心の(休けい) ・ きおくの(せいり)  
体の(つかれ)をとる ・ (びょうき)から体をまもる  
体の(せいちょう)をたすける

## ねているあいだのしごと

### 心をげんきにするためのしごと

- 心のきゅうけい
- きおくのせいり

### 体をげんきにするためのしごと

- せいちょうをたすける
- 体のつかれをとる
- びょうきから体をまもる

## 保護者の方へ

### 【生活リズムを整える・抵抗力を高める】

朝晩の寒暖差がでてきました。体調不良の児童が9月2週目ごろより増加しているように感じます。スマイルカードでは、**就寝・起床時刻・メディア時間に重点をおいて**取り組みましたが、お子様の取組の様子はいかがだったでしょうか。2年生全体では、**8時間眠れている子が多くみられました**が、**メディアをねる直前まで使っているご家庭がある点**が気になりました。市内では、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症どちらもでている状況です。

そのため、抵抗力を高めるための行動が大切になってくると考え、9月の保健指導において、2年生は**睡眠時の体の働き(心・体)**について話をしました。就寝直前のブルーライトは、入眠にかかる時間を長くしたり、ノンレム睡眠(深い睡眠)の妨げになるとも言われています。まずは体のリズムを整える**睡眠時間の確保・質の良い睡眠**をとるためにできることについて**就寝前の行動**についても振り返りながら、改めて話題にあげて頂ければ幸いです。

### 【受診後は提出をお願いいたします】

歯科検診後から現在までの歯科の受診率(所見あり児童)は**2年生 16.7%**です。受診されていて治療が終了した際は、学校へ以前配付しているお知らせ用紙(ピンク)の提出をお願いいたします。

## 子どもの靴選び ここがポイント

くつぞこ **靴底が硬すぎないもの**



つま **甲の部分**がフィットするもの

つま **先に**少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。

