



ほけんだより

がっ ほけんもくひょう
 6月の保健目標
 つゆ けんこう かんが
 梅雨の健康について考えよう

令和4年6月3日
 海田町立海田西小学校 保健室

「生活リズムカレンダー」についてのお願い

本校では、「生活リズムカレンダー」を年に3回行います。今年度から、歯みがきと運動の項目が追加されました。1回目を6月6日(月)～6月12日(日)に実施します。

子どもたちの学力や体力の基盤となる心身の健康を保持増進するために、望ましい生活習慣を習得することが目的です。望ましい生活習慣の習得には、お家の方のご理解とご協力が不可欠です。期間中、学校では毎日カレンダーを確認し、課題に応じた指導をします。ご家庭でも生活習慣の振り返りや実施中の声掛け等をしていただきますよう、お願いいたします。

朝食について

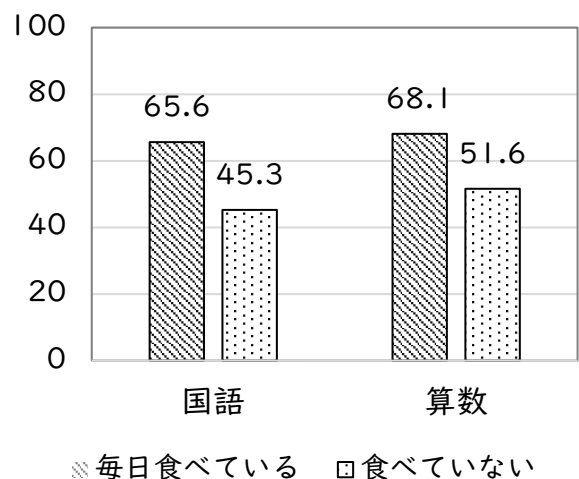
朝食を食べることは、大切なことです。グラフからもわかるように、毎日朝食をとる子供ほど学力調査の得点が高い傾向にあります。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが重要です。

また、朝食をよく噛んで食べることで、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。

3色食品群を参考に、朝食でとった赤・黄・緑グループの食べ物に色を塗ってください。



朝食摂取率と学力調査の
 平均正答率との関係(小学6年生)



文部科学省：令和元年度全国学力・学習状況調査より

歯みがきについて

歯をみがいているつもりでも、実はみがけていないことはよくあります。そうすると、むし歯の原因となります。寝ている間のお口の中は、唾液の分泌が少なくなるため、細菌が繁殖しやすい状態になります。寝ている間にむし歯菌は何万倍に増加してしまいます。ねる前は特に時間をかけて、しっかり丁寧に歯をみがく習慣を身に付けましょう。また、デンタルフロスを併用することで、プラークの除去率が高くなり、むし歯予防にも効果があるとされています。

低学年では、永久歯が生え始めるため、子供が永久歯のみがき方を習得できるようになる中学年ごろまでは仕上げみがきが必要だといわれています。可能な限り、仕上げみがきをしてあげてください。



睡眠について

人は睡眠をとることで、疲れをとったり、体を成長させたり、健康を保ったりしています。さらに、新しく学んだことや運動したことなどの記憶もしています。

しかし、睡眠が足りていないと、「機嫌が悪い」「イライラする」「落ち込む」などの気持ちのコントロールが上手くできないことがあります。さらに、日中の眠気のため、注意力や集中力の低下や、感染症にかかりやすい、肥満につながりやすいといわれています。

各ご家庭の都合や、習い事や塾などで就寝時刻は遅くなりがちです。しかし、毎日理想的な睡眠時間を確保するのは難しくても、習い事のない日は早く寝る習慣をつける、帰宅後すぐに宿題や明日の準備を済ませる、テレビやゲームは時間を決める等できることから取り組んでいただけたらと思います。

海田西小学校の目標就寝時刻

1・2年生 9:15 まで
3・4年生 9:30 まで
5・6年生 10:00 まで



※できるだけ学年に応じた目標就寝時刻に就寝できるように、目標を設定してください。

◎必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間（2015 米国国立睡眠財団公表）

年齢	望ましい睡眠時間	年齢	望ましい睡眠時間
0～3か月	14～17時間	14～17歳	8～10時間
4～11か月	12～15時間	18～25歳	7～9時間
1～2歳	11～14時間	26～64歳	7～9時間
3～5歳	10～13時間	65歳～	7～8時間
6～13歳	9～11時間		

※必要とされる睡眠時間の長さには個人差がありますので、目安として参考にしてください。

運動について

小学生の時期は、体の動かし方を覚えるのに最も適した時期だと言われています。この時期に多様な動きを経験することによって、体を上手に操ることができるようになってきます。

運動が不足すると、体力の低下だけでなく、肥満や不定愁訴（イライラする、やる気が出ない、疲れやすい等）、心理的なストレス状態など、体と心の健康にも影響が出てきます。

<必要な運動量の目安>

これには様々な考え方がありますが、日本を含め、多くの国で「1日で合計して60分」体を動かすことが推奨されています。これは、アスリートが行うトレーニングのように特定の動きやスポーツを60分間続けて行うということではありません。休み時間や放課後の外遊びはもちろん、登下校で歩くことや階段の上り降り、お家のお手伝いなど「日常生活の中で体を動かすことも含めて60分」確保できるように心掛けてください。



※「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 小学生のための早寝早起き朝ごはんガイド 参照