

ほけんだより



さいたま市立沼影小学校
保健室
令和6年12月
★おうちの人と読みましょう★

2学期も瞬く間に過ぎ、楽しみにしている冬休みが近づいてきました。気持ちがワクワク、ドキドキしている人が多いのではないのでしょうか。でも楽しむ前に、2学期のまとめをしっかりし、おうちの大掃除のお手伝いなどもがんばってくださいね。心も体も元気に、新しい年が迎えられますように。

❄️ ❄️ ❄️ 冬休みの生活、気をつけて! ❄️ ❄️ ❄️

寒いからといって、ずっと室内にいて、ついお菓子を食べすぎてしまったり、ついスマホやゲームを使いすぎてしまったりしませんか。おうちの人を誘って、軽いウォーキングでもよいので、体を動かしてみてくださいね。



寝る直前まで、スマホやゲームをしている人はいませんか？スマホやゲームから出るブルーライトには、目を覚ます作用があります。寝る1時間前くらいからは使うのをやめるようにするとぐっすり眠れて、翌朝すっきりしますよ。



ずっと家の中で過ごす

夜ふかしをする

コタツで寝る

食べ過ぎ

朝ごはんを食べない



食べ過ぎの主な原因は早食い。食べ始めてから、脳が「満腹」と判断するまで20分ほどかかるので、1口30回を目標に、よくかみ、ゆっくり食べましょう。クリスマスやお正月とごちそうを食べるとき、「腹八分目」を意識してみてください。



朝ごはんを食べると胃腸が動き始め、体温も上がり、体中に「起きた」ことが伝わります。寒い冬、体を温める熱エネルギーの源は食事です。朝寝ぼけをして、「もうお昼だ…」とならないようにしましょう。



歯みがきテスト・カレンダーのご協力ありがとうございました!

昼食後の歯みがきをしていない人が多くてびっくり・・・

★給食の後、クラスでしっかり歯みがきタイムに取り組みましょう!

★毎日、歯ブラシを忘れずに持ってきてきましょう!

歯をみがいてお口がさっぱりしてから、昼休みや午後の授業に臨んでもらいたいです。



学校保健委員会が開催されました



11月28日（木）15時よりプレハブ 1階多目的室にて、学校保健委員会を開催しました。
 今年度は、学校歯科医 清水義一先生から「小学生の時に心がけたい将来につながる歯の健康 ～ポイントは、お砂糖！～」という演題でご講演をいただきました。ご多用の中ご参加いただいた保護者の皆様ありがとうございました。



清水義一先生

- 甘いものを取りすぎると、体が甘いものに慣れ、欲し、食べ過ぎてしまう。すると薄味の料理やサラダなどが苦手になり、偏食や小食の原因になる。
- 甘い飲みものを飲むと血糖値が急上昇 → インスリンが分泌 → 血糖値が急降下 → 低血糖 → 甘いものを欲する → 眠い、だるい、集中力の低下などが現れる。（精神面へも影響を及ぼす）
- 甘い食べ物はやわらかいものが多い（代表格：パン）→ 噛まない食事になりやすい。幼少期からかたいものを食べるようにすると、あごが発達し、歯並びの改善につながるの、かみごたえのある食事をするのが大切。

- ★おすすめのおやつ おにぎり、チーズ、お芋
- ★1日の砂糖摂取量の目安は、大人25g、子ども16g
- ★パッケージの原材料名上位3つをよく見てみましょう。
 その中に「砂糖」が書かれていたら要注意！
- ★砂糖を減らすためには、
 「主食をごはんに」「飲み物はお茶か水に」



会場の様子

沼影小では毎年1回、学校保健委員会を開催しています。最近の子どもたちの健康課題や、その解決に向けて子育てのヒントになるような講演を聞き、保護者と全教職員が共に学ぶことができる貴重な機会だと考えます。今後ぜひご参加いただければ幸いです。

12月の生活目標

手洗い・うがいをしっかりしよう



12月の生活目標「手洗いうがいをしっかりしよう」について、保健委員会の児童と一緒に生活朝会で発表をしました。
 休み時間に集まって、発表練習や動画撮影に一生懸命取り組みました。正しい手洗いのしかた、うがいのしかたで、かぜやインフルエンザなどの病気を予防しましょう。

正しい手のあらいかた



正しいうがいのしかた

