



えが お

H31. 3 白羽小学校保健室



今年度も終わりに近づいてきました。どの子にも、今年1年で心や体に多くの成長があったと思います。お子さんと一緒に振り返り、成長を認める時間を作っていただけるとありがたいです。

たくさんの「ありがとう」を周りにも、自分にも。
たまには自分をほめてあげてね。

ほめてあげたい、
____の

____に
ありがとうを
つたえたい…

ほめてあげたい、
ぼくの・あたしの

____に
ごめんなさいを
つたえたい…

健康生活成績!?

選んだ番号を□の中に書き
合計で30点取ればあなたは
健康的! さあ、何点とれるかな?



何でもよく食べたかな? ①好ききらいがたくさんある ②少しきらいなものがある ③何でもよく食べた	人との関わりは? ①つらいことが多かった ②ときどき悩むことがあった ③いつも気持ちよく関われた
食後の歯みがきができた? ①いつもできなかった ②ときどき忘れた ③必ずみがけた	ハンカチ・ティッシュ持てた? ①忘れることが多かった ②かばんの中には入ってた ③いつもきちんと持ち歩けた
外出後の手洗い・うがいは? ①いつもできなかった ②ときどき忘れた ③必ずやった	爪は伸びていなかった? ①いつも伸びていた ②ときどき切り忘れた ③いつもきれいに切っていた
毎日の排便(うんち)は? ①いつもカチコロうんち ②ときどきバナナうんち ③毎日うんちを出した	テレビ・ゲーム・パソコンは? ①3時間くらいダラダラ続けた ②1時間くらいは続けた ③30分ごとに目を休めた
朝の目覚めは? ①起きるのがつらい、起こされた ②ときどき起きるのがつらかった ③いつも気分よくスッキリ!	朝ごはん食べたかな? ①いつも食べない ②ときどき食べなかった ③いつも食べた

絆ホルモン オキシトシン

最近テレビ等でも「オキシトシン」というホルモンについて耳にしたことがあるかもしれません。オキシトシンは「愛情ホルモン」や「絆ホルモン」とも呼ばれ、スキンシップをとることで分泌されます。

オキシトシンの効果

- ・愛着関係が強まる
- ・自信を持って行動する
- ・自立が早い
- ・情緒を安定させる
- ・記憶力が高まる
- ・ストレスに強くなる

スキンシップ

- ・ぎゅっと抱きしめる、手を握る、膝の上に乗せる、歯の仕上げみがきもいいですね。
- ・高学年になるとスキンシップをとりにくいと思われるかもしれませんが、スキンシップは何歳になっても大切だそうです。ハイタッチをする、背中をさする、肩もみをしあう、叱るときに手を握るなども有効なスキンシップとなるようです。





規則正しい生活習慣は小学生のうちに！

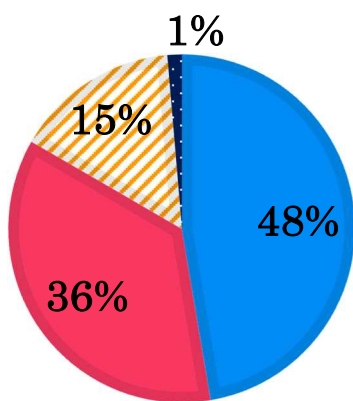


大人になってから生活習慣を変えることは難しいことです。小学生のうちの規則正しい生活を習慣づけが将来の健康を左右します。

① 十分な睡眠、とれていますか？（4～6年生アンケート結果より）

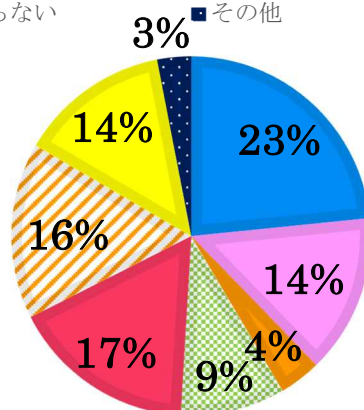
「よく眠れていますか？」

- よく眠れている
- ほぼよく眠れている
- あまり眠れていない
- まったく眠れていない



睡眠の様子

- 寝つくまでに時間がかかる
- 途中で目が覚める
- いびきが気になる
- 予定の時刻より早く目が覚める
- 寝起きが悪い
- 授業中に眠たくなる
- 特に当てはまらない
- その他



【睡眠の効果】

- ・免疫力UPで病気にかかりにくくなる。
- ・骨や筋肉が健康的に成長する。
- ・気持ちが穏やかになる。
- ・記憶が整理され、記憶力UP！

※記憶の貯金箱である海馬は、小中学生期の睡眠時間が長い子どもの方が大きいと言われていています。海馬が大きい方が多くの知識を獲得することができます！

体やこころにいいこといっぱい！特に、大きく成長する子どもたちには、とても重要！

※よく眠る方法は、2月号をご覧ください。

③ 今の運動習慣が大切

- ・1964年の東京オリンピックの選手は現在平均年齢75歳を過ぎているそうですが、骨密度が若い頃とほとんど変わらないそうです。子どもの頃からの運動習慣が大切だということが分かってきています。

④ 食後の歯みがきを当たり前

- ・むし歯予防として歯みがきをしている子が多いかもしれませんが、大きくなってくると歯肉炎や歯周炎の予防にもなります。歯をみがくと気持ちがよいという感覚を覚えてほしいです。

今年度も、子どもたちの健康管理への御協力ありがとうございました。
来年度も、御家庭と学校と一緒に取り組んでいきたいと思っています。
よろしくお願いします。

