

ほけんだより

平成24年10月22日

寒河江市立南部小学校 保健室

ゲーム やりすぎていませんか？

～テレビ・ゲーム合わせて1日2時間まで～

生活リズムをととのえ、体調をととのえよう

～つづけよう 早ね・早起き・朝ごはん～

きびしい暑さが続いた8月末、第1回目のがんばり週間では、暑さにまけないようにしっかりと朝ごはんを食べ、早ね・早起きを心がけがんばっていましたね。その後はどうですか？よい生活リズムが続いていますか？

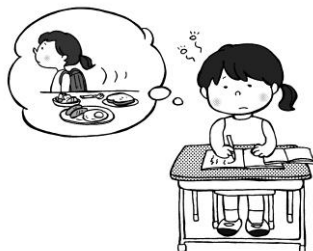
最近、保健室で、「気持ち悪い」などの症状がある人にきいてみると、「朝ごはんほとんど食べてこなかった」とか「白ごはんだけ」「パン1こ」という人がよくみられます。

わずかな朝食、あるいは炭水化物（きいろのたべもの）のみという時には、消化が早く中間休みが終わるころには脳や身体のエネルギー切れとなり、学習に集中できない体になっています。

そして、体調が悪くなるばかりでなく、

「やる気がでない」「イライラする」と

いった気持ちの面にも強く影響がでます。



おなかがすいて、やる気がでない…



朝ごはんではやる気もアップ…

また、これから、かぜやインフルエンザがはやる季節です。体の免疫（めんえき）力を高めるためにも、いろいろな食べ物から栄養をバランスよくとるようにしましょう。

なかでもビタミンA・B・Cはかぜ予防の強い味方です。

マイコプラズマ肺炎にご用心

「マイコプラズマ肺炎」が、市内で流行しているようです。マイコプラズマという微生物が原因で、「せき」や「くしゃみ」などから感染します。

●症状：38℃以上の高熱、かわいた「せき」、倦怠感、頭痛

●特徴：長引くせき、熱が上がったり下がったりすることも。

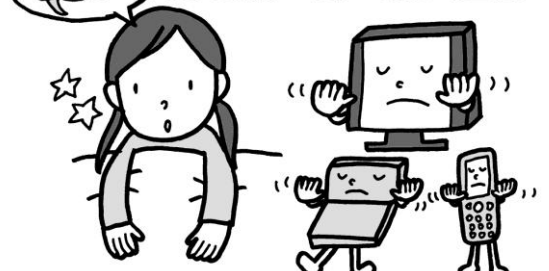
肺のレントゲン等で診断できます。

一般的な肺炎と比べて、症状が軽いため、かぜと思いがちですが、熱やせきが長引く時は、早めの受診が必要です。

ヒロシの理由づけ…



寝る前の強い光に注意!



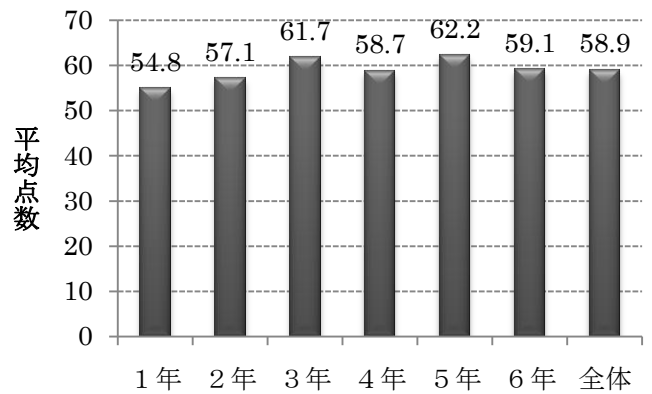
寝る前にパソコンやテレビ、携帯電話の液晶画面などの明るい光を長時間見ると、脳が寝るモードに切り替わりにくくなります。

8月早寝早起き朝ごはんがんばり週間の感想

～保護者の方のひとことから～

- ・習い事の関係で9時に寝るということは難しかったです。でも、とにかく早く寝ようとみんなで協力してがんばった1週間でした。
- ・時間を気にして頑張っていました。なかなか守ることができませんでした。この機会に日ごろから早寝早起きの習慣を身につけさせたいと思います。
- ・日ごろから、睡眠、朝ごはんは気をつけ実行できています。夜ごはんの後、何か食べた翌朝はあまり食べられないので、特に気をつけました。
- ・目標をもって日々すごすことができました。一つ一つの食材にも関心を持てた様子でした。
- ・表にしてみるとバランスがとれているかわかるので、朝の献立の参考になりました。早寝が苦手なようなので、克服していけたらと思います。
- ・めあてを決めたことで、意欲的にやってくれたので助かりました。前回取り組んだ時よりも自主性がでてきたと思います。
- ・早起きをして、自分から気持ちのいい一日を始められていて、朝の身支度やよい挨拶にもつながっていました。
- ・朝ごはんのメニューを振り返ってみると、なかなかバランスよく食べていないことがわかり反省しています。寝る時刻にしても親の都合で早くできないこともあり、子どもを中心に考えなければと思いました。
- ・朝は起こされなくても一人で起きられ、夜も早寝のために宿題を早くおわすなど、よく頑張っていた。朝ごはんは野菜をもっと食べれたらと思います。
- ・「自分で決めためあてだから」と頑張っていました。見ていてとてもうれしくなりました。しっかり頑張れてよかった。
- ・最近はゲームが生活リズムに影響を与えています。上手な付き合い方を探していきたいと思います。
- ・毎日暑い日が続く中で、うまく食事が取れない日もありましたが、たくさんの野菜でスープを作ったり、少しでも多くの野菜を食べられるようにしました。
- ・夏の暑さや、運動会練習の疲れをとって、次の日元気に起きるためには、9時には寝るという習慣が身につきました。早起きもできるので、朝ごはんもしっかり食べました。休み明けの生活リズムを整えるためにもこの時期の取り組みはとってもいいですね。
- ・ゲームが切り上げられずに何度も注意する羽目に・・・朝もあまり食べられず、悪循環を反省です。
- ・学年が上がるにつれて就寝時刻が遅くなってききました。また好き嫌いが多く、汁物やがっちり食べができない時もありました。給食は食べているようですが、家でも食べてほしいです。
- ・朝食に野菜の入った味噌汁などを作っても食べてくれないことがあり、ガッカリすることがありました。体を大きくしたいのなら、バランスよく食べないといけないことを日々伝えてはいます。
- ・自分で計画を立て実行しているようでしたが、習い事や親の都合でなかなか計画通りにいかない日もありました。家庭も気をつけながら、子どもに協力していくようにしたいと思います。
- ・とにかくいつまでもテレビ・パソコンをしてお風呂がおそくなり、早寝ができていませんでした。
- ・6年生になって、特にこの週間だけでなく、身体づくりのために、すべてを2～3倍食べる努力をしました。
- ・朝からいっぱい食べてくれるてうれしいです。食欲満点で笑顔満点！
- ・朝ごはん、今までなかなか味噌汁を食べしてくれなかったのですが、残さず食べるようになって良かったです。

8月がんばり週間中の平均点数



～ご協力本当にありがとうございました～