

ほけんだより



令和3年2月1日 石巻市立蛇田小学校 保健室発行

3学期が始まってもうすぐ1か月が経ちます。3学期が始まってからも、寒さの厳しい日が続きましたが、それにも負けず、朝から外で元気に遊ぶ子どもたちのたくましい姿が印象的でした。コロナウイルスを含めた感染症の予防の基本に、規則正しい生活習慣があります。ご家庭でも健康管理をよろしくをお願いします。



2月の保健目標

「かぜの予防をしよう」



規則正しい生活習慣について

冬休み明け健康調査からは、「ゲームばかりしていた」、「スマホを見過ぎて体調を崩した」などという記載が見られました。規則正しい生活を送ることは、毎日をいきいきと過ごしたり、体の抵抗力を高めたりする上で、非常に重要です。

宮城県では、子どもたちの望ましい生活リズムの確立を目指し、「ルルブル」を推進しています。「ルルブル」とは、「しっかり寝ル・きちんと食ベル・よく遊ブで健やかに伸びル」という、子どもの健やかな成長に必要な要素と、元気に育つようにとの願いが込められています。

お子さんと一緒に生活習慣を見直し、「ルルブル」を意識していただきたいと思います。

しっかり寝ル

- 毎日決まった時間に寝ます。
- 十分な睡眠時間をとります。



きちんと食ベル

- 毎日朝ごはんを食べます。
- バランスよく「おかず」も食べます。



よく遊ブ

- 外で元気にたくさん体を動かします。
- いろいろな体験をします。



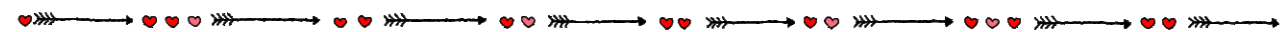
睡眠の大切さ

子どもの体の健康な成長には「成長ホルモン」が重要で、夜10時くらいから活発に分泌されるといわれています。

また、学習した内容は、睡眠中にしっかりと記憶として定着します。学習後、最低6時間の睡眠をとらないと、学習内容が脳に残りません。実際に、小学校1～3年生の子どもでは、8～9時間程度の睡眠をとっている子の学力が高いという傾向も明らかとなっています。

ご家庭で取り組んでほしいこと

- ・休日も平日と同じ時刻に起床させましょう。
- ・毎日同じ時刻に寝かせましょう。
- ・ゲームやテレビを見る時間を決めましょう。



食習慣の大切さ

朝食は脳と体のエネルギー源です。朝食を食べることで体が温まり、活発に活動できるようになります。実際に、「朝食を食べる習慣のある子どもほど、テストの正答率が高い」傾向にあることが分かっています。

また、食事中的会話は脳が発達し、栄養バランスのよい食事は認知機能の向上につながります。バランスよく主食、主菜、副菜をとることが大切です。

ご家庭で取り組んでほしいこと

- ・バランスのよい朝食を食べさせましょう。
- ・みんなで一緒に楽しく食べさせましょう。
- ・ゆっくりと味わいながら、偏食がないように食べさせましょう。



遊び・運動の大切さ

1時間以上外遊びをする小学生は、自分に対する評価の感情（自尊感情）が高く、自尊感情が高い子どもは、精神的に安定し、何事にも意欲的な傾向にあるといわれています。

また、多くの友達と遊んだり、様々な遊びを経験したりすることで、社会性が育まれ、積極性や意欲が向上します。

ご家庭で取り組んでほしいこと

- ・できるだけ外で元気に遊ばせましょう。
- ・多くの友達と関わりながら遊ばせましょう。
- ・様々な体験をさせましょう。

*詳細は、宮城県教育委員会のホームページから、「ルルブル」をご覧ください。