

ほけんだより

3月号

令和6年3月8日

御前崎小学校 保健室

日中は少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じる季節となりました。
今冬は新型コロナウイルスに加え、インフルエンザの流行も見られましたが、今は下火になっています。
今年度もあと少し。病気やけがに気を付けて過ごせるといいですね。



一年間を振り返ってみましょう

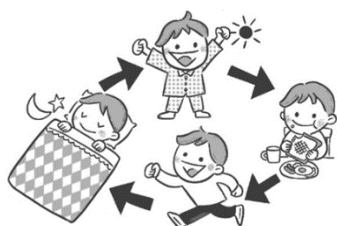
この一年、心身の健康に気を付けて生活できていたでしょうか。お子さんと一緒に振り返ってみてください。

早寝早起きができた 	好き嫌いせずに 何でも食べた 	元気に体を動かした 	手洗いをがんばった 
食後に歯をみがいた 	毎日はんかち・ティッシュを持っていた 	友だちと 仲良くできた 	ストレスを 上手に解消できた 

新年度に向けて

病気やけがの治療をしましょう！

新年度から元気に学校生活を送るために、早めの治療をお願いします。現在の受診率は、眼科 93%、歯科 90%、耳鼻科 88%です。未受診の人は、春休みを利用して確実に受診してください。



生活習慣を整えましょう！

元気に新年度を迎えられるよう、春休み中も生活リズムに気をつけさせてください。時間にゆとりがある分、テレビやゲームの時間が増えてしまいがちです。ルールや時間を決められるといいですね。

眠りを制する者は世界を制する!?

3月18日は春の睡眠の日。日本睡眠学会等が、よりよい睡眠について多くの人に知ってもらうために制定しました。

人はおよそ人生の3分の1の時間を眠って過ごしています。一見、無駄にも思えるこの睡眠の時間が、日中の活動を支えています。



世界で活躍するメジャーリーガーの大谷翔平選手も睡眠を大切にしています。「睡眠時間は基本的に10時間。最低でも8時間はとる」と公言しています。また、遠征先でヌートバー選手から食事の誘いがあった時、「寝ている」と言って誘いを断ったことが話題になりました。

大谷選手の活躍を支えているものの1つに、良質な睡眠があると考えられています。

日本は、大人も子どもも、他の国と比べ睡眠時間が少ないという調査結果が出ており、心や体への影響が懸念されています。

子どもたちの将来の健康や夢のためにも、やりたいことを優先し残りの時間を睡眠にあてるのではなく、必要な睡眠時間を確保した上で、残り時間をどう有効に使うか考えてみてはいかがでしょうか。

健康づくりのための睡眠ガイド 2023（厚生労働省）

- 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。
- 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして夜更かしの習慣化を避ける。

「あたりまえ」を「ありがとう」に

学校では、3学期に、友だちや先生、地域の方など、この1年でお世話になった方々に感謝の気持ちを表す活動を行っています。家庭でも感謝の気持ちを伝えられているでしょうか？

「あたりまえ」とは、そうあるべきこと（＝当然）や、ありふれていること（＝普通）という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からきた言葉で、感謝の気持ちを表します。

やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、お互いに気持ちよく、幸せに過ごせますね。

3月9日はサンキューの日

サンキューの日

「ありがとうを伝えよう」



今年も1年、保健活動に御協力いただいたり、子どもたちの健康管理に気をつけ、元気に送り出していただき、ありがとうございました。