

冬休み
健康
かるた

はじまり



ほけんだより



仙台市立坪沼小学校
仙台市坪沼幼児学園
第 12 号
平成 25 年 12 月 16 日

お子さんと一緒に
○に入る文字をいれて、
カルタを完成させて
みてください。
答えは、保健室前の
掲示板にあります。

もうすぐ冬休みです。クリスマスやお正月を楽しみにして
いる人も多いのではないのでしょうか？しかし、はめをはずし
すぎて体調を崩したり、ケガをしたりすることのないように
気をつけてください。

新しい年、子どもたちの元気な笑顔に会えるのを楽
しみにしています。



健康診断で受診が必要な
お子さんは、新年度が始ま
る前に治療・検査を済ませ
られるよう冬休み中に受診
をお願いします。

インフルエンザや感染性胃腸炎など仙台
市内でも患者数が増加しています。これからの
時期は、外出の機会も増え、より一層患者
数が増えることが予測されます。

休業中も、手洗い・うがい・マスクの着用
など、予防の徹底をよろしくお願いします。

おわり

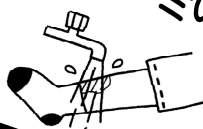


ずは冷たくても
しっかり
うがい
手洗い

すんで家の
お手洗い



けどに注意
冬の生活



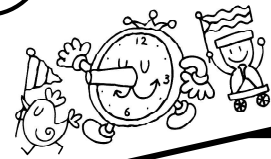
つくり
きれいに
お部屋の
そうじ



だから
子どもは
風の子
外で
遊ぼう



つもの時間
にはやねはやおき



よくじの後
は歯みがき
シュ
シュ
シュ



べすぎない
おかし
シューズ
あまい
もの



こさず
おいしく
何でも
食べよう



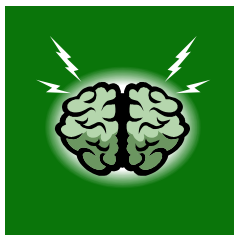
～今から見直したい子どもの生活習慣～



テレビやゲームが 脳の発達に悪影響！！

長時間のテレビ視聴やテレビゲームの習慣が脳の活性に悪影響を与えていることが明らかにされました。特に、脳の「前頭前野」に影響が大きいことがはっきりしました。

「前頭前野」は、人とのコミュニケーション能力やものを考える力、創造力、行動の抑制などに関係していると言われています。テレビやゲームをしているときは、その前頭前野が活性化されていないということです。



つまり、テレビなどの時間が長ければ長くなるほど、「コミュニケーション能力が低下する」「キレやすい子どもになる」「勉強に集中しなくなる」などの状態になりやすくなることが推測されます。

なお、「前頭前野」の活性化が見られるものには、音読、ボードゲーム（オセロ、将棋など）があるそうです。

＜東北大学加齢医学研究所 認知機能発達寄附研究部門

准教授 竹内 光氏 平成25年11月発表より＞



子どものうちから 肥満予防を！！

子どもの肥満は、昭和52年度と比較すると、肥満度が2倍になっています。現代の小学生の10人に1人は肥満傾向にあり、将来の健康を考えたとき、糖尿病や動脈硬化などの重大な病気に発展する危険があります。

「**死の四重奏（高血圧・肥満・高血糖・高脂質血症）**」が小学生から始まっている子どもは、大人になってから**3大疾病（悪性新生物（がん）・心疾患・脳血管疾患）**を発症する**リスクが高い**という統計データが出ています。小学生のころから肥満防止に努めていくことはとても大切です。仙台市においても小・中・高と学年が上がるにつれて、肥満度が高くなっている現状があり、今後もより一層注意が必要です。

「死の四重奏」の主な原因は、食生活であり『**生活習慣病は、食生活習慣病**』ともいえます。毎日の食生活やおやつの内容を見直し、肥満の防止に努め、将来にわたる健康に目を向けていきましょう。



この冬休みに親子で“生活習慣”についてルールを決めるなど、話し合いをしてみてください。