



こすもす



平成25年7月19日
仙台市立木町通小学校
保健だより

4月から子どもたちの様子をみると欠席者数が少なく、大きな怪我もなく元気に過ごすことができたかなと思います。保護者の皆様にも感謝申し上げます。

いよいよ夏休みが始まります。「仙台市生活・学習状況調査」の結果から本校の場合は、家庭での過ごし方『朝食・ゲーム・就寝時刻』のことが気になる点です。そのことから夏休み明けの学校生活に体と心が順応できるよう、できるだけ基本的な生活習慣を崩さずに生活していただきたいと思います。



夏を健康にすごそう!



しっかり朝ごはんを食べる

朝食は一日の元気のもとになります。

野菜スープや果物を冷たくしておくなど工夫して、不足しがちなビタミンをしっかりとしましょう。



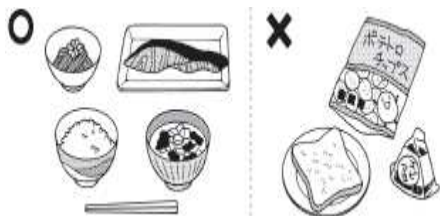
早寝・早起きをする

朝は7時までに起き、夜は9時まで
(高学年は10時までに)寝
ましょう。たっぷり寝ること
で元気がでます。



朝ごはんの中身に注目

プールに来るときは食べてきます。



朝ご飯は「おにぎり1個だけ」「パン1切れだけ」という人や、「スナック菓子」を食べて登校する人もいます。これでは、脳や体の働きが活発にならず、また排便もなかなか出なくなります。

朝ご飯は“主食(ごはん、パン、麺)”“主菜(肉、魚、卵)”“副菜(野菜)”の3つを取り入れて、栄養のバランスをとりましょう。左の様な献立は、4時間目まで脳と体の活力が持続します。

「ゲーム脳」忘れていませんか?… 最近、保護者の方からゲームのやり過ぎの声を聞きます。

<子供時代に、長時間メディア漬けで育つと、どのようなことが起こるのでしょうか。>

- ①行動にブレーキをかけることが困難になる。
- ②キレやすく、すぐに手や足が出る。
- ③おしゃべりで暴言が激しく、黙っていることができない。
- ④「こうするとこうなるのではないか」と予想して行動することが困難になる。
- ⑤掃除や作業などを「面倒くさい」と感じ、それを言葉にして、やりたがらない。

などがあります。

“face to face”の触れ合いこそ「コミュニケーション力」を養う源です。

夏休みは地域ぐるみで声掛けして、子どもたちを守りましょう。

おうちの方へ

●テレビとゲームのカレンダーの記入用紙を配布しました。お声がけをお願いします。

○歯磨きをしましょう。特に夜の歯磨きを丁寧に。低学年は仕上げ磨きを！

○予防接種を…★6年生 ジフテリア・破傷風（2期）無料券配布済です。



通年で接種できますが、忘れないうちに接種してください。

≫ 13歳以上になると、全額自己負担となります。

★1～4年生は日本脳炎1期の対象となります。済んでいない場合はお勧めします。

○健診で見つかった視力低下やむし歯などの疾患がある場合は受診を！

○プールに来るときは、ご家庭で健康チェックをしてください。

本校児童の体位平均値

発育測定の結果から

バランスはいいかな？

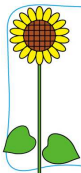
（※ —— 仙台市より上の平均値）

性別	学年	身長(cm)			体重(kg)			座高(cm)		
		24年度 全国	24年度 仙台市	25年度 本校	24年度 全国	24年度 仙台市	25年度 本校	24年度 全国	24年度 仙台市	25年度 本校
男子	1	116.5	116.8	116.6	21.3	21.5	21.0	64.8	64.9	65.0
	2	122.4	123.0	123.3	24.0	24.4	24.5	67.6	67.7	68.1
	3	128.2	128.6	130.7	27.1	27.5	28.1	70.3	70.4	70.9
	4	133.6	134.1	133.1	30.5	31.1	29.5	72.6	72.7	72.2
	5	138.9	139.3	138.2	34.0	34.7	33.9	74.9	75.0	73.9
	6	145.0	145.6	145.1	38.2	39.1	38.3	77.5	77.8	77.5
女子	1	115.6	116.1	115.0	20.9	21.2	20.3	64.4	64.6	64.6
	2	121.6	121.9	123.9	23.5	23.6	25.7	67.3	67.4	68.7
	3	127.4	127.8	127.8	26.3	26.8	27.0	69.9	70.0	70.1
	4	133.4	133.8	135.4	29.9	30.2	31.5	72.6	72.8	73.7
	5	140.1	140.5	141.0	34.0	34.6	34.9	75.8	76.0	76.3
	6	146.7	147.2	146.5	38.9	39.4	39.4	79.2	79.4	79.4

4年 講話「耳の話」

6月4日実施

講師 仙台市元副市長 岩崎 恵美子 先生



「からだの学習」がっ

2年2組

保健室でいのちの勉強がありました。きずのてあてのことでした。勉強でわかったことで、じぶんでも水しようどくをすること、あとすりきずときりきずのちがい、手、うでのけがのときは、しんぞうの上、ちのりようは、だいたい二年生だと、ペットボトル（1L）2本ぶん、先生だと4本ぶんです。

それからけんさがありました。きずのときの勉強ができて、勉強になりました。きずのときの勉強ができて、勉強になりました。

※けがをした時、水消毒をしてくる子が増えました。