



ほけんだより

令和3年1月28日

長岡北小学校

保健室

最近、「先生の身長もう抜かしそう!」「どのくらい大きくなったかな?」「体重はかってもいいですか?」など子どもたちと体の成長について話をする機会が増えました。成長の様子が気になるようです。体の成長には個人差があります。これをすれば一気に体が大きくなるというわけではありませんが、ぜひ参考にしてみてください。



成長の話

身長を伸ばすために...

「成長ホルモン」「骨」がポイント!!

① すいみん

成長ホルモン



成長ホルモンは、夜10時から深夜2時の間に多く出ます。この時間に成長ホルモンがたっぷり出て、骨が伸びたり、筋肉が作られたりします。

② うんどう



運動は骨に適度な刺激を与え、骨の端の伸びる部分の働きを活発にさせます。また、運動は成長ホルモンの分泌も活発にします。

③ えいよう

たんぱく質



カルシウム



骨を伸ばすのは「たんぱく質」、伸びた骨を強くするのが「カルシウム」などです。栄養バランスが整った食事が大切です。

体は小学校高学年くらいから大きくなる時期を迎えます。体の成長は大体18歳くらいまで続きます。また、「睡眠」「運動」「栄養」は、身長を伸ばす働きだけでなく、病気を予防したり、ストレスや疲労を解消したり脳や体を動かしたりと、とても重要な働きをしてくれています。

手洗いががんばっています!!

水が冷たい時期ですが、外から戻ってきた後や給食の前など、子どもたちは一生懸命手洗いに取り組んでいます。保健委員会・先生方とも協力しながら、手洗いや換気、教室の加湿、マスクの着用など基本的な感染症対策を続けていきたいと思ひます。



ミニ保健指導を行いました

3学期はじめに発育測定とミニ保健指導を行いました。保健指導の内容について紹介します。おうちでも話題にしていただけるとありがたいです。

1・2年生「上手に重ね着しよう」

寒い季節を温かく過ごす工夫について指導を行いました。①下着の役割②3～4枚の重ね着で空気の層をつくろう③温かい重ね着を考えようについてお話ししました。最後は、どんな服を重ねたら温かくなるか、実際に洋服を選びました。おうちでも自分で選んで温かい重ね着ができるようになるといいなと思います。



3年生「生活習慣(睡眠)を整えよう」

頭痛や腹痛の体調不良は、生活習慣の乱れが原因になっていることがあることについてお話ししました。毎日元気に過ごすためには、食事・運動・睡眠など生活リズムを整えることが大切ですが、今回は特に「睡眠」についてお話ししました。①睡眠の働き②成長ホルモンは21:00～深夜 2:00 の間に分泌される③小学生は9～13時間の睡眠時間が必要と言われていること④人によって必要な睡眠時間は違うことなどをお話ししました。睡眠時間を確保するために、家でどのように生活をコントロールしたら良いか考えるきっかけになればと思います。

4年生「メディアを上手に使おう」

メディア機器は私たちの生活を豊かにしてくれる一方で、のめり込みすぎると体にも影響を及ぼします。今回は、①メディア機器が及ぼす体・学習・心への影響②こんな経験ありませんか？ネット・ゲーム依存症に近づいているかも…③メディアを上手に使うために自分でできることの3つについて話しました。子どもたちからは、メディアを使うときに自分たちで気を付けられることとして、休けいをとる・使う日を決める・タイマーをセットするなどの意見が出ました。この他にも、明るい場所で・背筋を伸ばして・50cm以上離れてなど、自分で意識できる3月9日の保健指導「冬を上手に過ごす」に関連した内容を行いました。今回は、普段行っている感染予防を取り上げ、①マスクの働き②湿度とウイルスの関係③温かい服装で過ごそうという話をしました。マスクの働きでは、自分のしびきを相手にかけないためにマスクをすることやマスクをすることが相手を嫌な気持ちにさせないエチケットであることを伝えました。また、教室に加湿器を置いているので、40～60%の湿度を保つと良いと言われていることを伝えました。暖かい服装では、体を冷やすと

5年生「冬を上手に過ごして感染症を予防しよう」

