

保健だより

さいたま市立土合小学校

R8. 4. 28 NO.2

新学期が始まり、1カ月がたちました。お子さんの様子はいかがでしょうか。この時期は、環境の変化や緊張から知らず知らずのうちに疲れがたまっているものです。ゆっくりとお子さんの話を聞いてあげてください。



各種健康診断について

- 5月11日（月）は尿検査予備日です。予備日にご提出の場合も、4月23日（木）に配付した提出袋を使用してください。容器や採尿コップ等がお手元にならない場合は、学校までお知らせください。
- 内科検診、心臓検診、耳鼻科検診は体操着着用で行います。当日忘れないようにしてください。
- 5月15日（金）に、耳鼻科アンケートを全校児童に配付します。

提出は5月18日（月）です！

※耳鼻科検診は6月2日（火）に実施いたします。（全学年）

- 4月に実施した視力検査の結果、視力がB以下のお子さんには疾病通知をお渡しいたします。眼科で詳しい検査をしていただってください。尚、6月3日（水）の眼科検診で、疾病や異常の疑いのある児童には、改めて疾病通知をお渡しいたします。そのため、眼科の疾病通知が2枚になる場合もありますが、予めご承知おきください。

土合小学校の熱中症予防について



暑さに体を慣らす「暑熱順化（しょねつじゅんか）」
本格的な暑さが来る前に、数日から2週間かけて体を慣らします。



5月から、体育館と校庭において、WBGT 値（暑さ指数）を測定し、熱中症予防に役立ててまいります。

ご家庭でも、衣服の調節や水分補給の習慣化など、お子さまにお声がけください。

※聴力検査時に、熱中症予防について子どもたちにも伝えていきます。ご家庭でも話題にしてみてください。

元気チェックカードについて

疲れの出やすい5月ですが、生活リズムは乱れていませんか。土合小では毎日の生活を見直し、休まず元気に登校できるよう、「元気チェックカード」に取り組みます。ゴールデンウィーク明けの連続5日間、ご家庭の実情に合わせて、早寝・早起き・テレビや動画・ゲームの時間等のめあてを決めていただき、取り組んでみてください。

令和5年度 元気チェックカード 年 組 名前

1. 今の生活を振り返ろう！

① 寝起きる時刻に ○、夜布団に入る時刻に ◎ をつけよう。
② 表の中に、ご飯の時間やお風呂に入る時間など、ふだんの生活を書き込んでみよう。

1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 6日目 7日目 8日目 9日目 10日目 11日目 12日目

2. 自分の目標を決めて、時間を書き込みよう。

① () 時 () 分までには布団に入って、() 時 () 分までに起きよう。
② テレビや動画の時間を決めて、1日 () 以内にする。
③ ゲームの時間を決めて、1日 () 以内にする。

1. 目標を達成するために、どのように生活すればよいかを考えずに書き込んでみよう。

1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 6日目 7日目 8日目 9日目 10日目 11日目 12日目

項目	日にち	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	5日間の合計
布団に入る時刻	できた…2点						
できなかった…0点							
寝起きる時刻	できた…2点						
できなかった…0点							
朝ごはん	バランスよく食べた…2点						
食べなかった…0点							
テレビや動画	できた…2点						
できなかった…0点							
ゲーム	できた…2点						
できなかった…0点							

朝、排便ができたのを○をつけよう。

5日間を振り返り、思ったことや工夫したことなどを書きましよう。

全部の合計 点

おうちの方から

※5月15日(金)に、担任の先生に提出してください。

元気チェックカード

「元気チェックカード」で生活リズムを整えよう！

取り組み期間：5月10日(日)～14日(木)

自分で目標を決めよう！

今の生活を振り返り、早寝・早起き・メディア時間の目標を自分で設定。

朝ごはんは「栄養バランス」！

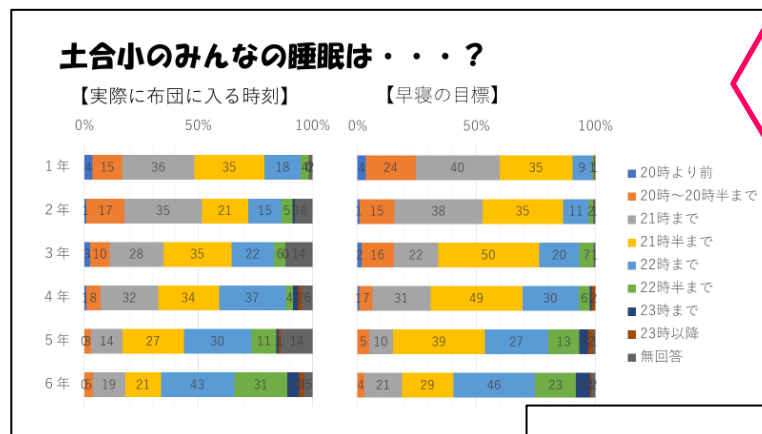
昨年度からチェック項目がレベルアップ！バランスよく食べて元気をチャージ。

排便習慣とメディア時間制限

毎日決まった時間にトイレへゲームや動画は時間を決めて守りましょう。

※配付は5月8日(金)です！

(全学年対象)



昨年度の取組の様子を一部紹介します！

* グラフは、実際に布団に入る時刻と、目標にした時刻を比較したものです。
* 下の記載内容は、児童が実際に取り組む中で工夫した内容について書いてくれたものです。

めあてを決める際に参考にしていただけだと思います。

<早く寝るための工夫>

- ・ 布団に入る時刻を守るために、テレビや動画の時間を短くした。
- ・ 20時になったらテレビやゲームをやめたら、早く寝られるようになった。
- ・ やるべきことを先に終わらせる。
- ・ 宿題を先にやり、寝る時間を多くする。
- ・ 時間を意識して過ごしたら、いつもより30分余裕を持つことが出来た。少し意識するだけでも効率が上がった。
- ・ 時間を見ながら行動すると、すべて予定通りに進むことが分かった。
- ・ 寝る時刻の少し前にアラームをセットしたい。

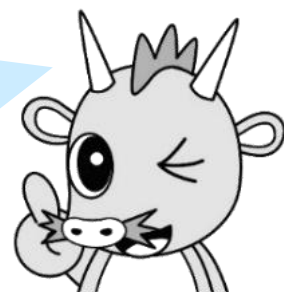
次ページから、さいたま市教育委員会の「すくすくのびのび 子どもの生活習慣向上」キャンペーン「ライフレット」を掲載しておりますので、是非ご覧ください。

～みんなで育てるさいたまのこども～



さいたま市教育委員会では、「みんなで育てる さいたまの子ども」をキャッチフレーズに、「すくすく のびのび 子どもの生活習慣向上」キャンペーンを実施しています。

この機会に、ご家庭で生活習慣について話し合い、目標やルールを作ってみませんか。



このリズムが大切です！



運動



睡眠



勉強



朝ごはん

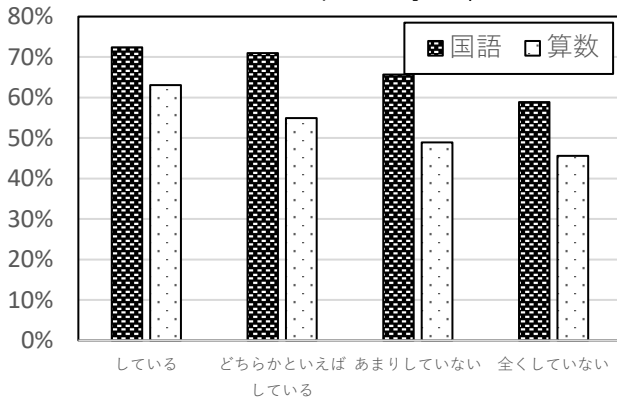
生活習慣は
連鎖します

「早寝早起き朝ごはん」を実践しよう！

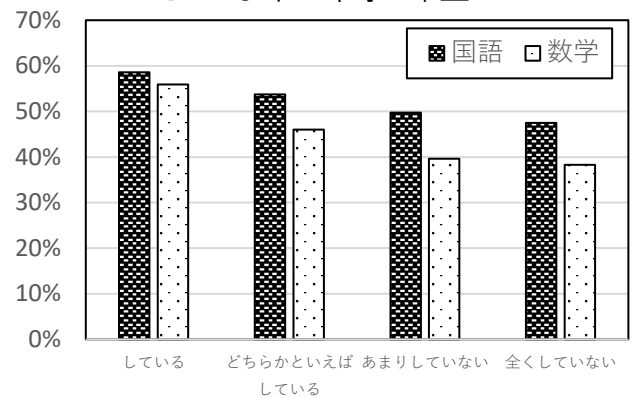
文部科学省では、十分な睡眠、バランスの取れた食事、適切な運動など、規則正しい生活習慣を社会全体で推進するため、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を進めています。

令和7年度全国学力・学習状況調査における質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係

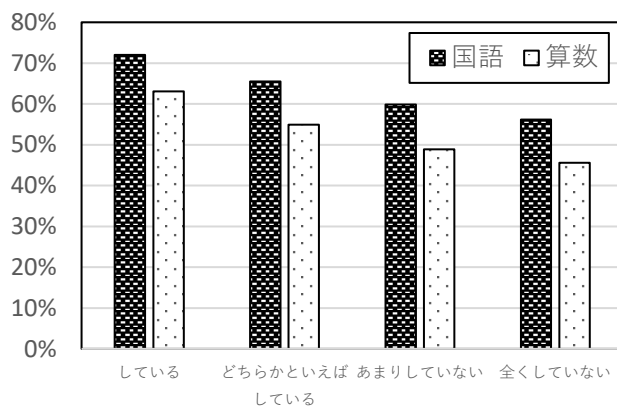
さいたま市の小学6年生



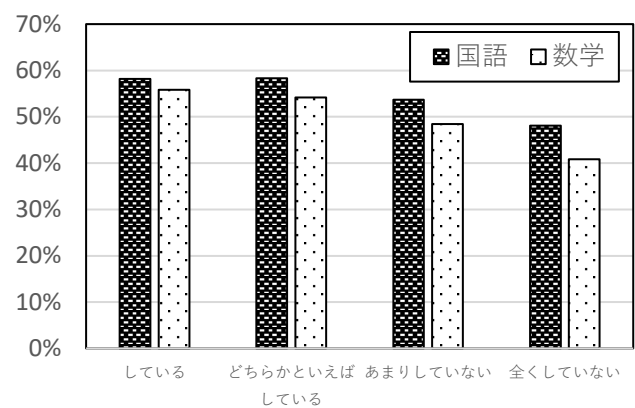
さいたま市の中学3年生



朝食を毎日食べていますか？



毎日、同じくらの時刻に寝ていますか？



▶▶▶ グラフから、朝食を食べる子どもや決まった時刻に寝る子どもは、平均正答率が高いことがわかります。

毎日を元気に楽しく過ごすためには、早寝早起きをして朝ごはんを食べることがとても大切です！

保護者の皆さまへ

睡眠不足が与える影響



1. 成長への影響

・成長ホルモンの分泌が阻害され、成長に影響を与えることがあります。

2. イライラ

・心身を安定させるホルモンの分泌が阻害され、感情が不安定になります。
・不登校、引きこもり、うつの原因になることがあります。

3. 学力低下

・集中力・理解力が低下し、脳が学習内容を整理、定着できないため（脳は睡眠中に定着させている）、学力低下の要因になります。

4. 生活習慣病

・食欲が増すホルモンが増え、肥満になりやすくなり、糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクも高まります。

～考えよう 家族みんなで スマホのルール～

近年、子どもたちのメディア環境も大きく変化が生じており、スマートフォン等の長時間使用による生活習慣の乱れや、不適切な利用による青少年の犯罪被害、さらにプライバシー上の問題等につながるケースが増えています。



家族と話し合ってルールを決めよう！

（例）わが家のスマホルール3か条

- ・夜〇時以降は使わない。
- ・食事の時間は使わない。
- ・家族のいるところで使う。