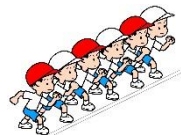


ほけんだより



令和2年9月11日
広神東小学校 保健室

2学期がスタートして2週間が過ぎました。夏休み中のコロナウイルス感染症報告もなく、子どもたちは元気に登校しています。残暑が厳しい中運動会練習を行い、毎日頑張っています。学校では熱中症予防のために、体育時、外での活動では熱中症計を持参し、気温やWBGT(暑さ指数)を見ながら活動しています。水分補給や日陰での休憩を取りながら体調管理を行っています。

2学期は運動会、10月は持久走記録会、学習発表会など行事が続きます。体の疲れを残さないためにも、また、学習に集中できるように、早寝と朝ごはんの摂取・適切なメディア時間の継続した取組をお願いいたします。

「健康カード」の確認について

お子さんの健康状態を確認いただくために、上記のカードを持ち帰ります。中を確認いただきましたら、保護者印欄(見た印欄)に押印をお願いいたします。

提出は15日(火)までをお願いいたします。



【広神東小学校 2学期 学年・男女別平均と4月からの増加量の平均】

	身長 (cm)				体重 (kg)			
	男子		女子		男子		女子	
	平均	増加	平均	増加	平均	増加	平均	増加
1	120.4	2.4	116.8	2.6	25.0	0.9	20.2	1.4
2	125.6	2.7	123.5	2.7	25.5	1.1	22.0	1.3
3	128.3	2.4	130.5	2.6	27.5	1.3	27.3	2.5
4	136.9	2.3	136.4	2.9	34.2	0.9	30.1	0.8
5	141.6	3.3	142.9	3.2	35.8	1.6	34.4	2.0
6	149.4	3.5	148.5	2.8	42.4	1.7	35.8	1.8

〇あくまでも平均ですが、体重増加量が平均を大きく上回る場合は肥満に傾きやすくなるため、注意が必要です。

【「発育測定結果のお知らせ」について】

学校保健安全法の改定で、児童生徒の発育を評価する上で成長曲線を作成し、積極的に活用することが重要であると示されました。その中で、9つの項目で発育状態をチェックし、その項目に該当するお子さんへはお知らせをしています。この項目全てが病気とつながるとは限らず、統計学的に見た異常の範囲も含まれています。お届けしたグラフを確認いただき、発育について気になる場合は、専門医にご相談いただいたり、生活習慣の改善に役立ててください。

発育測定時の気になる子どもの様子から

2学期の発育測定で、「バランスがとれた体づくりと生活習慣」について保健指導を行いました。そんな中、自分の食べた朝ごはんはどっちに近いかな？では、①に手を上げる子どもの方が多くみら



れました。東北大学川島教授の研究によると、おかずの品目が多いほど、脳はよく働き、よく成長するという結果がでたそうです。バランスよく食事をとることは、子どもの体だけでなく、学力においても良い影響があることがわかりました。

脳の神経細胞の間をつなぐ「シナプス」がしっかりと働くためには、ブドウ糖（炭水化物）だけでなく、様々な栄養素が必要です。子どもたちには、「足りないものがあるとすれば、あと1品、何を加えたらいいのかな？おうちの人と相談してみよう。」と伝えました。無理して1品作らずとも、夕食の残りを活用したり、野菜はトマトやキュウリをそのまま食べるという方法もあります。パンやごはんだけというご家庭では、ぜひ、おかずを1品増やし、子どもの認知機能を高めたり、よりよい発育のために環境を整えたりしていただければと思います。

川島教授の朝ごはん調査 2

脳の働きとおかずの関係は？

1年後に調査①(右図)と同じテストを同じ1400人の小中学生に実施。おかずを食べている950人の符号テストの結果を用い、テストの点数の伸びと朝食メニューの関係を統計値で解析。調査期間：2006年5月～2008年3月。

結果1

朝食でおかずの数が多ければ多いほど、テストの点数が1年間でよく伸びている。

結果2

朝食を家族全員で食べる回数が多いほど、テストの点数が1年間でよく伸びている。

主食・主菜・副菜・汁物



「食事で愛を伝える・愛を伝えるということ」

小野寺百合子

愛を伝えるには「自分の時間のどれだけ愛する人のために使えるか」これが重要なカギだと私は思っています。『時間をかけ、手をかけ、心をかけて親子の絆はつくられる』とするならば、母親の手作り料理が一番手っ取り早く愛を伝える方法だと思います。苦手な野菜をできるだけ細かく切って気付かぬように食べさせよう。」とか「今日は子どもの大好きなハンバーグにしてあげよう」とか、料理を作りながら子どもの顔を思い浮かべている親は、まさに子どもに時間をかけ、手をかけ、心をかけていることになるのだと思うのです。

私たち大人は忙しい日々の暮らしの中で、存在するだけでよいという、子どもを授かった頃の気持ちを見失ってしまうのでしょうか？子どもが可愛くない親はいないはずなのに、子どもに愛が伝わらなくなってしまうのはどうしてでしょうか？私たちすべてに平等に与えられた24時間のうちどれだけの時間を愛する人のために使えるか。それが愛を伝える重要なポイントだと思います。私は講演会などで、『手作りの料理』はとても効率よく愛を伝えてくれる方法の一つだと話しますが、子どもの嬉しそうな顔を思い浮かべながら、子どもの好物の料理をつくることは、まさに子どものために自分の時間を使っているということなのです。

「非行少年たちの再出発」：東山書房より出典

小野寺百合子：婦人警察官として約30年間、警視庁、千葉警察の主に少年課に勤務、その後千葉県の高専のカウンセラーを歴任

