

# ほけんだより

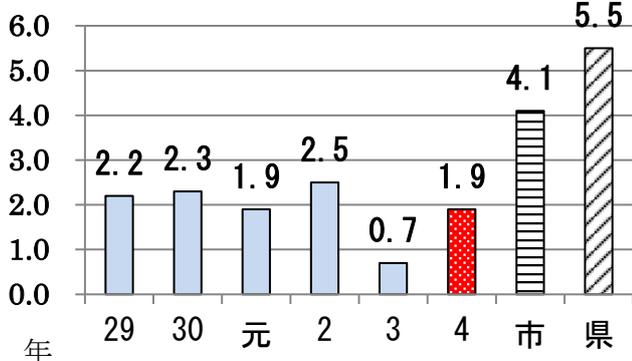


令和5年3月9日  
 広神東小学校 保健室

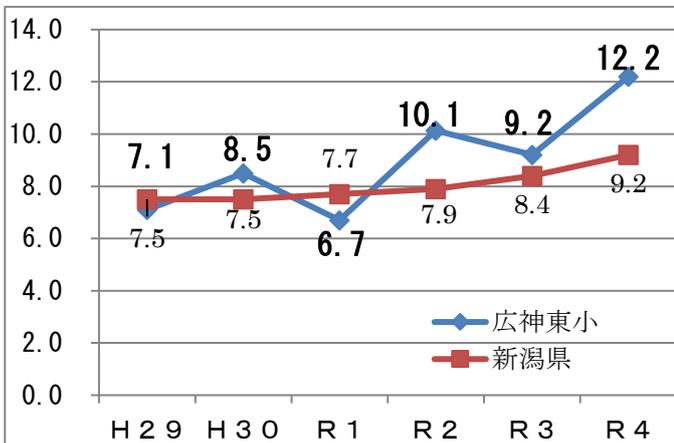
3年間感染症対策を続けてきた学校生活も、変わろうとしています。新型コロナの感染が拡大し、学年閉鎖、休校があった2学期でしたが、3学期は落ち着き、2月の発生はありませんでした。厚生労働省は、「3月13日以降のマスク着用については個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ねる。」と示しました。しかし、文部科学省の通知では、卒業式を除いて、年度内は従来通りの対応をするということになっています。（3月まではマスク着用です。）市内でもインフルエンザの発生が60人を超えて報告されています。感染拡大しないためにも、朝の体調チェックを行い、症状がある場合は受診をするなど対応をお願いします。

## 子どもたちの健康・生活について 実態から考える

むし歯罹患率

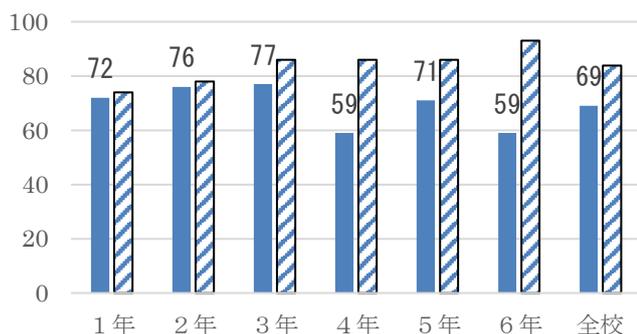


永久歯の状況を県平均と比較してみると、当校の歯の状況は一人平均むし歯の数、罹患率共に県平均を下回り、非常に良い状況にあります。乳歯は比較データがないため、示すことはできませんが、歯科医からややむし歯が目立ったとの指摘もありました。歯の健康を保つための基本は、プラークを取り除く歯みがきの習慣です。一生使う自分の歯を、これからも大切にしてほしいと思います。



当校の健康課題の一つが肥満傾向児童の増加です。県や市の平均と比較し出現率が上回っています。6年生を除くすべての学年で県平均を上回っています。コロナ禍の中で、活動制限があった影響もあったと思われますが、ここ数年で増減しながらも増加傾向にあります。子どもの状態を把握し、適正な範囲で成長していけるよう、食事と運動のバランスを考えて生活することが大切です。

(%) ■メディア2時間 □就寝時刻



当校の課題の2つ目が、適正なメディア時間で生活することです。子どもアンケートでは平日2時間以内で生活していると答えている割合が低くなっています。メディア時間だけでなく、帰宅後の学習時間や、就寝時刻・睡眠時間など自分の生活全体をプランして、実行することが大切です。よりよい生活の中でのメディア利用ができるよう、親子で相談し、実践できているか見守ってください。

## 子どもの生活をよりよいものにするには？

頭がいたい

体がだるい



寝るのが遅かったです。ちょっとゲームをやりにすぎて…。

体調不良は睡眠が十分でなかったことが原因ということもあり、保健室でぐっすり眠ると元気になって、教室に戻れる…ということもあります。

## 寝る時刻を決めてしっかり睡眠をとる！

学校で勉強するにも運動するにも体力を使います。1日の疲れをとっておかないと、次の日に元気で過ごせなくなります。低学年は9時、高学年は10時くらいまでには寝られるように、時刻を**決める**ことが大切です。特に金・土曜日に就寝時刻が遅くなる傾向の子どもがみられます。日曜日には、学校へ行く時間より1時間以上遅くならない時刻には起きて、平日と同じ時刻に寝ることが大切です。



## 脳のヒミツを知って生かそう！ 決めることは実はとても大事！

人間の脳の中には車のナビと同じ働きがあります。RAS（ラス）という名前です。脳のナビ（RAS）を動かすには車のナビと同じように行き先、目的地を設定することが大事です。

- よい目的地を設定するために

望むことを考える。自分がなりたい状態を具体的にイメージする。期限を決める。

「今日は友達と体育館でハンドバースポールを楽しもう！」

「スキーの練習で、タイムが早くなるようにしっかり滑るぞ！」

「〇〇のテストで、合格点をとるぞ！」

なりたい自分を実現するようにRASが働く。

- 何も決めないとどうなる

普段、いつも口にしていない言葉や思っていること、思考のくせが目的地として自動設定される。

「あ～学校なんか行ってもおもしろくない」

「どうせ自分なんか、何やってもうまくできない。」

「誰も自分のことなんかわかってくれない。」

イメージした状態を実現するようにRASが働く。

## 脳の基本プログラム：焦点化の原則



意識は同時に2つ以上のことを捉えるのが苦手で、焦点化がおこります。五感を通して外界の世界から情報を受け取っていますが、焦点が当たっているものしか気づかない（見えない）というプログラムがあります。私たちの脳は世界をシンプルにとらえる傾向があるのです。子どもが失敗したときに「なんで失敗したの？」と質問すると、失敗した理由に焦点が当たり、「どうしたらうまくいったと思う？」と質問するとうまくいくために必要なことに焦点が当たります。子どもがなりたい、よい自分に焦点を当てて生活するのと、自分のできていないところに焦点を当てて生活するのでは人生に大きな違いが生まれるのです。