

# ほけんだより

氷見市立朝日丘小学校  
令和2年5月11日  
(第2号)

新緑のさわやかな季節になりました。  
やっと子供たちに会えると喜んだのも束の間。休校が5月末までの延長となりました。  
休み中、生活リズムの乱れや体力の低下、視力の低下、むし歯・歯肉炎等、子供たちの健康面がとても心配です。  
「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを再度確認し、規則正しい生活を送ってほしいと思います。また、庭先や家の中の運動を心がけ、新型コロナウイルスに負けない強い体をつくるために、家族みんなで応援してあげてください。



## <清潔の習慣を当たり前にしましょう>

生活習慣が乱れると、清潔の習慣も崩れがちになります。

- 朝、顔を洗っていますか。
- 食後の歯みがきをしていますか。
- トイレの後、食事の前に手を洗っていますか。
- ハンカチ、ティッシュを持っていますか。
- 爪は短く切っていますか。
- 下着は毎日着替えていますか。
- お風呂で、きれいに体を洗っていますか。



**清潔な習慣が身に付くと、毎日スッキリした気持ちで過ごせます。**

## <さわやかチェック>

毎年、児童保健委員会が週1回、「さわやかチェック」を行っています。全校児童に清潔で健康な生活を送ることを習慣化してもらうために行うものです。

今年度も「さわやかチェック」を行う予定です。調べる項目は、ハンカチ、ティッシュ、爪、早起き(6時半まで)、朝食(赤・黄・緑の食品)、歯磨き(鏡で汚れを確かめながら3分以上)の6項目の予定です。

学校が再開されたとき、しっかりと習慣化されているとよいですね。

**\* 早寝を意識し、よりよい生活ができるよう家族のみなさんのご協力をお願いします。**

## <新型コロナウイルス感染症を予防しましょう>

\* 以下の対応をお願いします。

- ① 毎朝の検温・体調チェック
- ② 手洗いや咳エチケットの徹底
- ③ 抵抗力を高める(栄養・睡眠・運動等)
- ④ 換気の徹底
- ⑤ マスクの使用
- ⑥ 不要な外出を避ける
- ⑦ 不必要なときに壁や手すり等には、触れない

◎自分の、そして  
家族の命を守り  
ましょう!!

◎一人一人の心が  
けで、感染を予  
防しましょう!

☆ 感染予防の基本は、手をよく洗うこと。→ ②⑦

(外出後は、特に注意が必要です。)

☆ 他人にうつさない行動をとる。→ ①②④⑤⑥⑦

(自分も感染源となりうると思う。)

☆ 調子が悪いときは無理をせず休養する。→ ①③⑥

(朝の健康観察をしっかり行う。)

## <生活リズムを取りもどそう> 「早寝・早起き・朝ごはん」をしっかり!



**朝食の効果:** 朝食は、身体が活動するための準備を整えます。

消化管が働き始め、体温を上昇させ、1日の活動の準備が整う。

午前中に使うためのエネルギーと栄養素が補充できる。

大腸が、ぜん動運動を起こし、便を直腸へ送り出し、排便のリズムがつくられる。

朝食で取った栄養素が、夕方に出てくる眠りのホルモン(メラトニン)の材料となる。よい眠りを得るには、朝も赤・黄・緑の食品をバランスよく取ることが大切です。

**早寝・早起きの効果:** 寝ている間に脳や体の疲れがとれ、体内時計がうまく働きます。

早寝をすると成長ホルモンがたくさん出て、心も体も大きく成長する。

学習したことを、睡眠中に脳が整理し、覚えられます。

心を安定させるホルモンが出て、いらいらしない。

免疫力が高まり、病気にかかりにくい体をつくる。

朝日を浴びることにより、体内時計がうまく働き、生活リズムが整えられる。

早起きをすると、時間に余裕ができ、朝ごはんをゆっくりたくさん食べることができる。また、歯磨きや大便をする時間も確保できる。

## <病気があれば治しましょう>

内科、眼科、耳鼻科、歯科の健康診断は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、2学期以降に延期になりました。しかし、明らかにむし歯がある、視力が落ちたなど、体に異常があると思われる人は、受診をお願いします。

