

# 12がつ ほけん だより

2023.12.5(火)

敷島南小学校

保健室

## わたし ひつよう 私たちには〇〇が必要です!

早いもので、今年もあと残すところ1ヶ月となりました。みなさんは、どんな1年を過ごすことができましたか?みなさんが元気で過ごさせているのは、体のいろいろな部分がかんばってはたらいてくれているからです。さて、それはいったい体のどこなのでしょう…?

### 胃を休めましょう



胃の中が食べ物でいっぱいになると、とかすのに時間がかかるので休めません。また、ねる直前に食べ物を食べると胃のはたらきがかばつになります。食べすぎやねる前の食事はひかえましょう。

### 首の骨もつかれます



みなさんが、長い時間スマートフォンやタブレットを使っていると、みなさんの首はへとへとに…。前かがみの姿勢は首がつかれるので、目線の位置を高くするようにしましょう!

### 休けいと正しい姿勢



パソコンやタブレット、勉強などをつづけたら、「目」と「からだ」の休けいが必要です。遠くをながめたり、正しい姿勢をこころがけたりすることで、体のつかれは取れやすくなるよ!

### 目を休めましょう



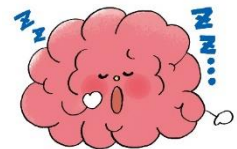
ねころがって画面を見ている人はいませんか…?それは絶対にNGですよ!画面と目のあいだは30cmくらいあけると、目はつかれにくくなります。さっそく、実践してみましょう★

### 歯みがきが必要



むし歯をつくる「ミュータンス菌」は、食べ物にふくまれる「糖」をえさにして「酸」を出します。この酸がむし歯の原因になります。なにかを食べたら、かならず歯みがきをしよう!

### すいみんはとても大事



みなさんの頭の中で、情報を整理したり、命令を出したりしている脳は、とてもつかれています。しっかりとすいみんを取るようにすると、体もこころも調子よくなるはずですよ★



みなさんの体は、見えないところでたくさんはたらいてくれたのですね。  
「ねる・たべる・うごく」この3つが元気な体をつくるかぎになります!!

# 学校保健委員会を開催しました

11月16日(木)に、PTA施設安全部の皆様、学校医の先生方、学校職員で学校保健委員会を開催しました。コロナ禍では紙面提案のみとなっていたため、実に4年ぶりの開催となりました。

健康診断・体力テスト・給食における課題と今後の取り組みについての報告があり、会の後半では、学校内科医の三井弓子先生による『成長曲線』～学校検診において学童の成長をみる～と題した学習会が行われました。主にお子さんの成長に関わる「思春期早発症や肥満」についてご指導いただきました。

ご参加された皆様、ありがとうございました。



**内科校医 三井弓子先生**  
2017年度より本校の学校医として関わってくださっています。



## 〈三井先生の講演より〉

- ・内科検診の中で、成長異常群である児童の成長曲線を見て、異常もしくは心配されることがあれば医療機関への受診を促す。
- ・思春期早発症とは、通常より二次性徴が数年早く来ることを指す。  
例) 男子の場合: 9歳未満で精巣、陰茎、陰嚢の明らかな発育が起こる。  
10歳未満で陰毛発生。11歳未満で腋毛ひげ変声がある。  
女子の場合: 7歳6ヶ月未満で乳房発育が起こる。8歳未満で陰毛腋毛。  
10歳6ヶ月未満で初経。
- ・小学生の検診で指摘される思春期早発症の疑いは、病的な要因はないことが多い。しかし、中には脳腫瘍などが原因となることもある。
- ・肥満度50%以上(高度肥満)の児童は、小学生でも脂肪肝や生活習慣病が始まっている可能性がある。
- ・子どもの肥満は大人の肥満のもととなるため、早期に対応することが大切。

## 健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか? 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。  
あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない



近くに信頼できるおとなに話してみてね。



不安な気持ちがおおきくなる...

夜、いろいろな思いが頭をよぎる...

こんな時がありますか?

- 24時間こども SOS ダイヤル 0570-064-556
- 子どもの人権110番(甲府地方方法務局) 0120-007-110
- チャイルドライン(18歳以下の子ども専用) 0120-99-7777
- いじめ不登校ホットライン(総合教育センター) 055-263-3711

どうしたの?

よかったら はなしてみて。

