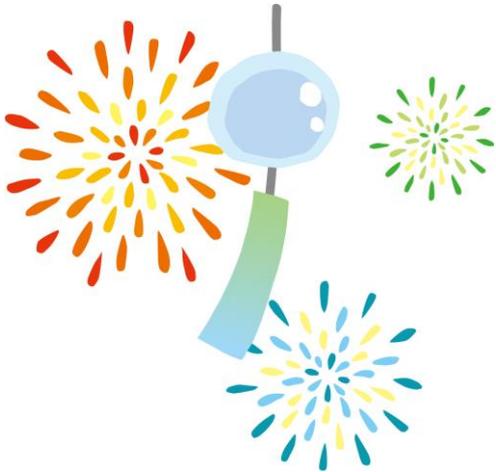


令和6年 7月16日
東村山市立富士見小学校
保健室



梅雨の真ただ中です。雨が降れば蒸し暑く、晴れば真夏日で猛暑と、身体にとって厳しい時期です。

富士見小では1学期で水泳指導が終わりますが、初めは雨や気温・水温が低く中止になっていましたが、後半は暑さで屋外での運動が中止となり、水泳の実施もできない日がありました。これから夏休みに入りますが、屋外に出るときには帽子や水筒など熱中症対策をしっかりと活動してください。また、子供たちは休み中に体が成長し、心も発達していきます。どうぞ夏を有意義にお過ごしください。



☆シャキピカカードに取り組もう！



◆富士見っ子シャキッとピカピカカード【8/24～8/28】

2学期をスムーズにスタートできるよう、夏休みの終わりから取り組みます。夏休み最終日の8月28日には夏休みを振り返り、感想を書きます。寝る時刻、起きる時刻、テレビやゲームの時間は、具体的な目標を設定します。おうちの人と相談してルールを守るように、目標を考えてみましょう。下の目安も参考にしてください。おうちの人と一緒にチャレンジできることがある人は、「★親子チャレンジ」も追加してやってみましょう。

★目標の目安★

寝る時刻
低学年 9時まで
中学年 9時半まで
高学年 10時まで

起きる時刻 7時まで

テレビやゲームの時間 1日 2時間まで(あわせて)

小学生に必要な睡眠時間

9～10時間



< は 歯みがきカレンダーについて >

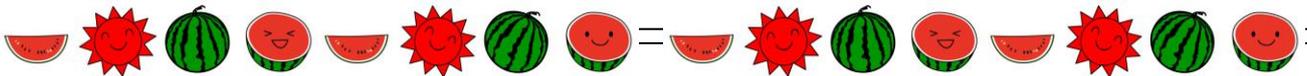
シャキピカカードの裏面には、歯みがきカレンダーを印刷してあります。取り組めそうな人は是非、挑戦してください。

食後に歯みがきの習慣を付けることは、生活習慣病を予防するうえではとても大切です。歯は、健康のバロメーターと言われています。100歳時代の今日、生涯を自分の歯で生活できるように、今から良い習慣を付けていきましょう。

定期健康診断の結果について

4月から始まった定期健康診断が終了しました。提出物や検診後の医療機関受診など、御協力ありがとうございました。治療や受診が必要と思われたお子さんには、お知らせの紙をお渡ししておりますので、早めの受診をお願いいたします。

また、「定期健康診断結果のお知らせ」を配布いたします。検診結果と共にお子様の成長についてもご確認ください。



【東村山市教育委員会からのお知らせ】

< 小児期生活習慣病予防検診について >

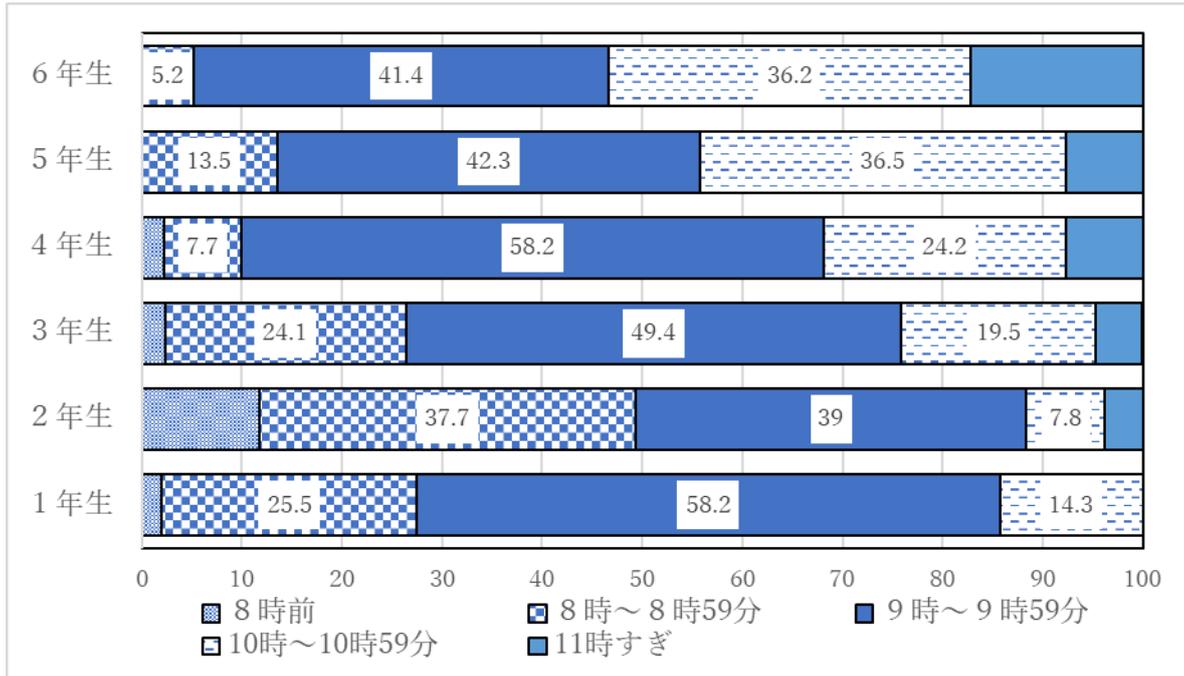
東村山市では定期健康診断（身長・体重）の結果をもとに、小学校4年生、中学校1年生の肥満度30%以上の児童・生徒及び前年度から引き続き対象となられた方へ小児期生活習慣病予防検診を実施いたします。対象となられた方へは市より郵送にてお知らせを送付いたします。受診は任意となりますが、一次検診につきましては無料となりますので、健診を実施積極的な受診をお勧めいたします。

シャキピカカード実態調査(5月)結果

5月、全校で「富士見っ子シャキッとピカピカカード」に取り組みました。自分の生活を振り返ってみて、どのように感じましたか？全校の結果のまとめです。自分の生活と照らし合わせながら、これからどんな目標をたてて取り組むとよいか考えてみましょう。

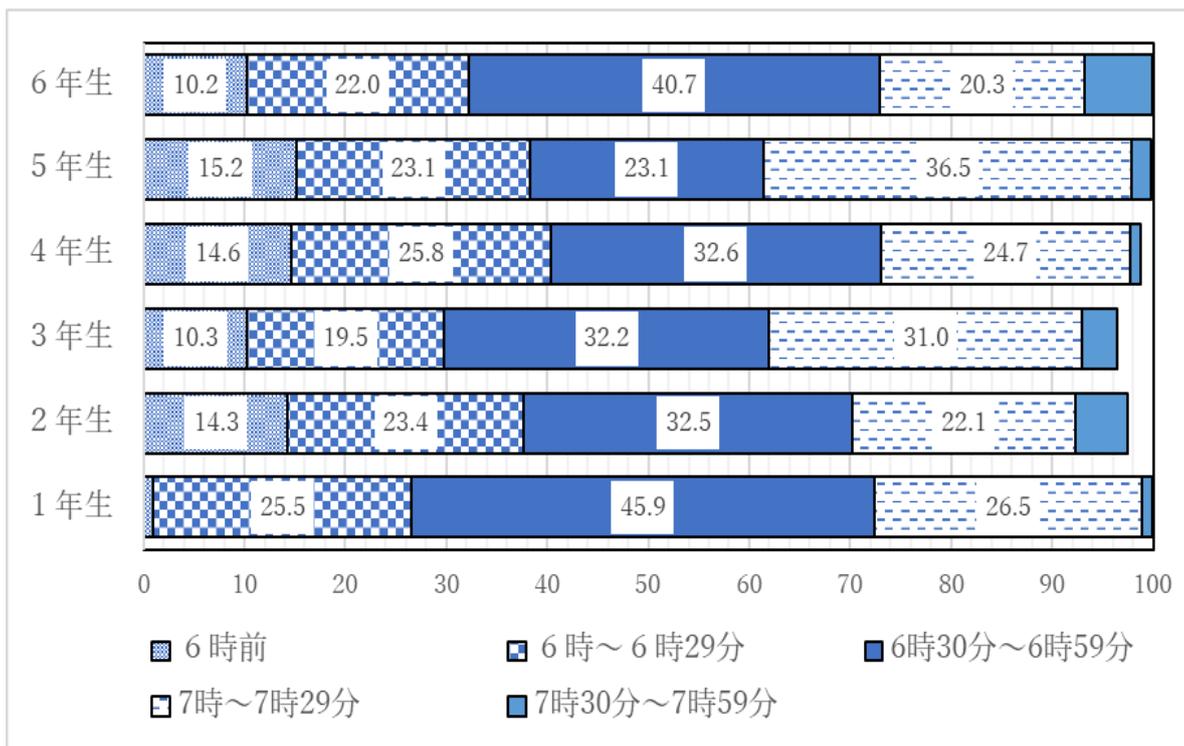
保護者の方も、5日間の取り組みを見守り、またあたたかい励ましやメッセージを添えてくださり御協力ありがとうございました。

〈夜ねた時間(5日間平均)〉



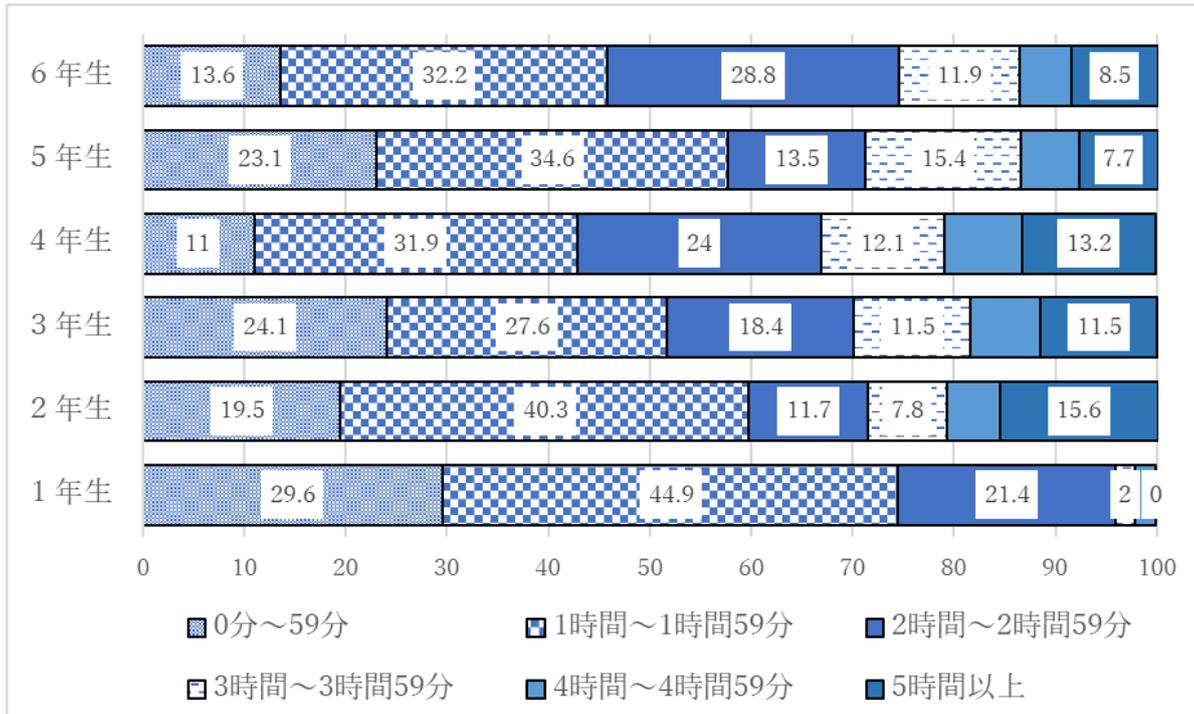
寝る時刻は、早い人は午後 7 時 30 分頃、遅い人では午後 11 時を過ぎて寝ている人もいました。学年が上がるほど遅くなっています。睡眠を十分とることはとても大切です。小学生では 10 時間以上の睡眠時間を取る必要があると言われています。一日の時間の使い方を工夫して少しでも早く寝られるようにしましょう。

〈朝あきた時間(5日間平均)〉



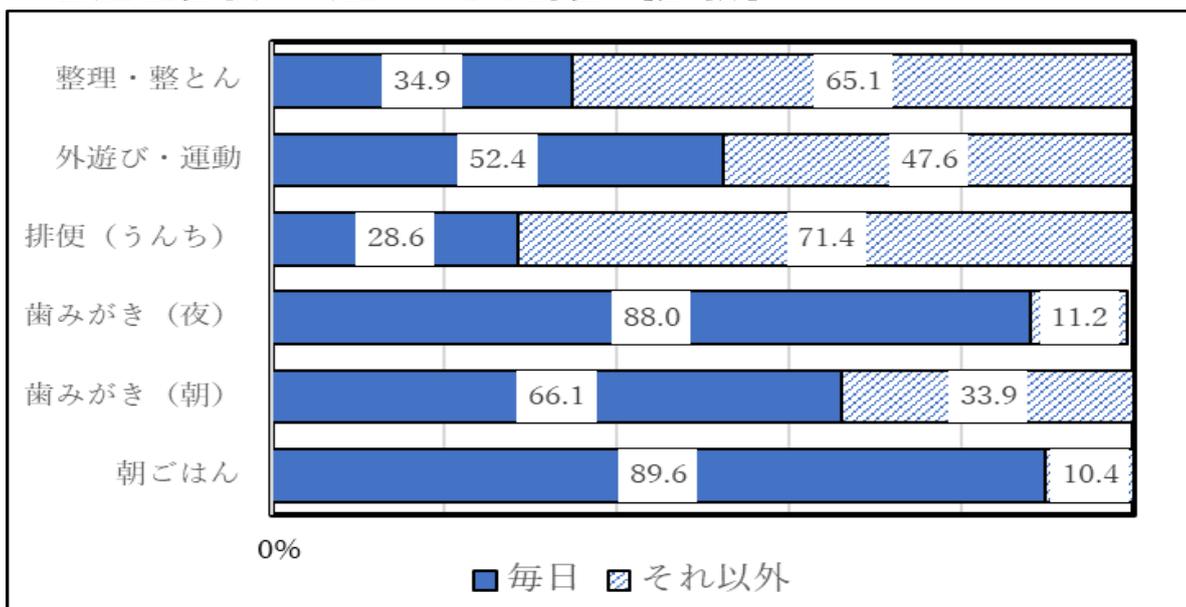
起きる時刻は、早い人で5時すぎ、遅い人では 8 時でした。朝の準備、登校、そして学校で元気に過ごすために、7時までには起きて頭と体を目覚めさせましょう。朝、すっきり起きられると一日が充実します。

＜メディアとの接触時間(5日間平均)＞



「テレビやゲームなどの時間をもっと少なくしたい」と振り返っていた人が多くいました。長い時間テレビやゲームをしている人は、寝る時刻が遅くなる傾向にあります。就寝時刻が遅くなると、朝の目覚めに影響してきます。また、寝る前のメディア接触は脳を興奮させ、寝つきが悪くなるとも言われています。おうちの人と守れるルール・時間を決めて、取り組みましょう。

＜各生活習慣の項目 できた割合【全校】＞



朝食をとる習慣ができている人は多かったですが、中には一日も食べていない人もいました。朝ご飯は元気の素です。食べる習慣を付けましょう。また、排便を毎日する人が3割弱となっています。毎日の排便習慣も付けていきましょう。「整理整頓をしっかりとりたい」と振り返っていた人が多くいました。頑張りましょう。最後に歯みがきですが、朝の歯みがき習慣もついていない人が3割います。夏休み中に「食後に歯みがき!」の習慣を付けられるといいですね。