

すこやか

北部小学校 保健室

令和7年 2月

「もうすぐ春かな？」と感じられる暖かい日もあれば、寒い日もありますが、運動場では元気に遊ぶ姿が多く見られます。引き続き、かぜやインフルエンザ等の感染症を予防し、健康で安全に過ごせるよう呼びかけていきます。ご家庭でも、ご支援よろしくお願ひします。

2月のほけんめあて **心と体の成長を知ろう!**

1月の身体測定平均値

1年間で、身長も体重も成長しました!

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	120.8	120.1	22.9	23.0
2年	125.9	125.0	25.6	25.1
3年	131.4	131.5	29.8	29.0
4年	137.2	138.5	33.8	33.3
5年	143.0	145.8	36.5	38.2
6年	153.0	150.5	44.1	42.5

心も成長しているかな?

やさしくてあたたかい「ほわほわことば」を使えると良いね!

友だちに **ど**っ**ち**の**言**葉をたくさん使っていますか?

ださい あっち行け どうでもいい キライ バカ ありがとう スキ 大丈夫? おめでとう
 手伝うよ



左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな?」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。



第2回学校保健委員会を開催しました

テーマ ～電子メディアと上手に付き合っ**て** 心も体もシャキッと元気！～

上記のテーマで4～6年生の児童を対象に、第2回学校保健委員会を開催しました。児童保健委員会によるアンケート結果の発表と、みよし市こども相談課 保健師の方のご講演を聞きました。

児童保健委員会の発表



<アンケート結果の発表>

▲平日電子メディアを2時間以上利用している人⇒全体の半分以上の人

▲ねる1時間前まで電子メディアを使っている人⇒

全体の4分の3以上の人

◎おうちの人とルールを決めている人⇒全体の90%

◎おうちのルールを守れている人⇒全体の80%

<おすすめのルール>

- ・話しかけられたら画面を閉じ、話している人を見る
- ・ねる部屋に電子メディアを持ちこまない・知らない人とはつながらない
- ・家の前に貼られてもいい内容か考えてから送信するなど

保健委員がクイズを交えてわかりやすく、楽しく、発表しました。

みよし市こども相談課 保健師 廣澤様 長田様に「電子メディアが心と体、脳に与える影響や、電子メディアと上手に付き合う方法」について 教えていただきました！

<電子メディアの使用と睡眠との関係>

①電子メディアの画面から出る強い光（ブルーライト）を浴びると脳が昼と夜をかん違いして

眠れなくなる。→寝る1時間前には電子メディアは使わないようにしましょう。

②成長ホルモンは午後10時～午前2時の間にたくさん出る。→9時台には寝るとよいね。

成長ホルモンは筋肉や骨を成長させ身長を伸ばすだけでなく、かぜをひかない強い体・太りすぎ予防・お肌がきれい・視力が回復！といったプラスの効果を得られるよ。

③夜更かし→朝起きられない→朝食がいかげん→排便が不規則→

学校であくび・居眠り・忘れ物→イライラ→夜寝つきがわるい

<よい睡眠のために> ★しっかり眠って毎日、朝日をあびる

★朝食をしっかり取る ★昼間は外に出る

★寝る1時間前には電子メディアをやめる

<スマホ・ゲームで脳が変化！？>

スマホ・ゲームをしていないと落ち着かない、心が満たされなくなったり

やめようと思ってもやめられない状態になることも…

<電子メディアを使うためのルールを決めよう・見直そう>

・時間を決めて ・宿題が終わってから ・ノーゲームデーをつくる

・ネットやゲーム以外の趣味を大事にする など

負のループ



お家の人や友達と
目標を共有しよう！

<事後の振り返り>

♡いつも動画を2～3時間見ているから、これからは見る時間を減らして読書やお手伝いをする時間を増やしたい。

♡睡眠をとることで視力が回復したり体力が向上したりすることがわかった。電子メディアは寝る1時間前にはやめる。