

保護者向けほけんだよ



# にこにこ

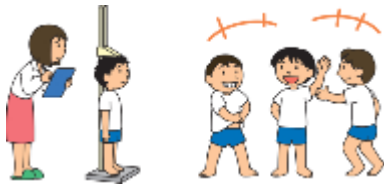
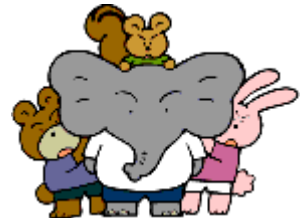


平成20年10月



黒田小保健室

秋も深まり、朝晩と昼間の気温差が大きくなりました。「コンコン」と咳をしていたり、「ズルズル」と鼻水をすすって、保健室を訪れるいる子が増えてきました。帰宅後の手洗いうがいをしっかりして病気の予防に心がけて下さい。



## 2学期発育測定の結果

(各学年平均値)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子(身長cm)	118.8	125.1	130.0	135.0	140.2	149.0
(体重kg)	22.4	25.0	28.0	31.9	35.9	45.7
女子(身長cm)	117.9	124.3	129.0	135.7	141.7	149.7
(体重kg)	21.5	25.5	27.1	30.6	35.2	42.0

子どものすばらしいところは、成長するところ！  
 「先生、どうしたら背が伸びるの～？」と、保健室に質問にやってくる子も多くなります。成長に必要な栄養と休養を十分とること。特に、成長ホルモンの分泌のためには、夜10時までに就寝することが大切です。

## 睡眠不足だとどうなるの？

睡眠不足は、以下のような悪影響を及ぼします。



- 免疫力を低下させる。
- 生命維持や成長に必要なホルモンが正常に分泌されなくなる。
- 生活習慣病や老化の危険が高まる(メラトニン不足)
- 学力低下につながる。
- キレイやすい子どもになる(セロトニン不足)

- \* 1・2年生は9時。3・4年生は10時。5・6年生は10時半までに寝るのが理想です。
- \* そんな時間になかなか寝付けないと言う人は、食事の前に入浴をすませてみてはどうでしょう。入浴して体温が上がっていると、眠りに付きにくいようです。

## 自分のことを好きといえる子に



急増する少年犯罪の背景をみると、犯罪を犯す少年少女のセルフエスティーム（自分を好きという気持ち）は、大変低いことがわかっています。いのちを大切にする気持ち、友達を思いやる気持ちを持つためには、まず、自分自身を好きになる事から始めなくてはなりません。保健室では、子ども達のセルフエスティームを高めることを大きな目標としています。

1・2年生の発育測定時に「かみさまからのおくりもの」のお話をしました。

要約 子ども達が楽しみにしている誕生日、誕生日に高価なプレゼントをもらっている人が多いようですが、生まれたときに神様からかけがえのない贈り物をもらっています。それは、目には見えないけれど、絶対、壊れたり、無くしたりしないステキなものです。絵本の中では、5人の赤ちゃんが、「よくわらう」「ちからもち」「うたがすき」「よくたべる」「やさしい」という贈り物をもらいました。あなたは、なにをもらったかな？自分でわからない人には、友だちがおしえてくれました。

我が子のよくないところには、すぐ目がいくのに、よいところは、なかなか気づかないことが多いのではないのでしょうか。我が子のよいところを。口に出して伝えてあげてください。自分に自信がつき、自分のことが好きになってくると思います。

### 詩にふれる

心の傷を癒す時

手塚千砂子

心の傷が癒されて  
人は自分を好きになる

自分を好きになった時  
人は自分を取り戻す

自分を信頼できた時  
心に勇気がわいてくる

強い心を持てた時  
自分をもっと好きになる

自分を肯定できる時  
愛することがうまくなる

誰かを愛しはじめると  
人はみんな優しくなる

自分を尊く思う時  
愛されることもうまくなる

愛し愛され生きながら  
いのちの深さを知っていく

いのちの深さに気づく時  
宇宙の愛を知っていく

宇宙の愛に気づく時  
心に平和が訪れる

心の傷を癒す時

愛は無限に満ちてくる



\* 9月の児童向け保健だより「すくすく」裏面に載せたはみがきカレンダーに、多くの人が色塗りをして提出してくれました。10月号も是非活用して下さい。