

すずかだより 2月号

このお便りは、
おうちのたにも渡しましょう☆
R4.2.15(X)
西小学校
ほけんしつ

2/10(木)に オンラインで「行うweb会議「Zoom」で」
瀬本先生(学校医)、青木先生(学校歯科医)方と
西小の子どもたちの健康について話し合いました!



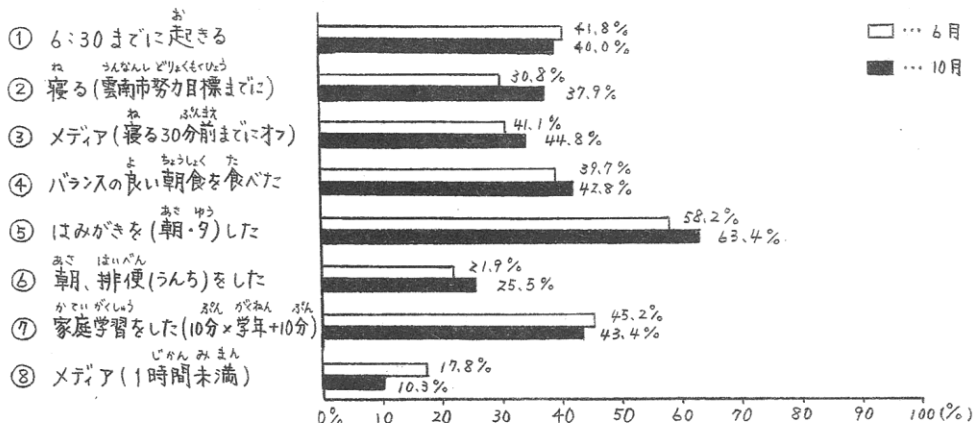
今年度最後の☆
☆ 元気アップカード(2/16~2/20) チャレンジしましょう

元気アップカード(2/16~2/20) チャレンジしましょう

その前に、今までの元気アップカードのふりかえり。

6月と10月の様子を比べてみました!

5日間守れた人の割合です。点数だと思っ見てね☆



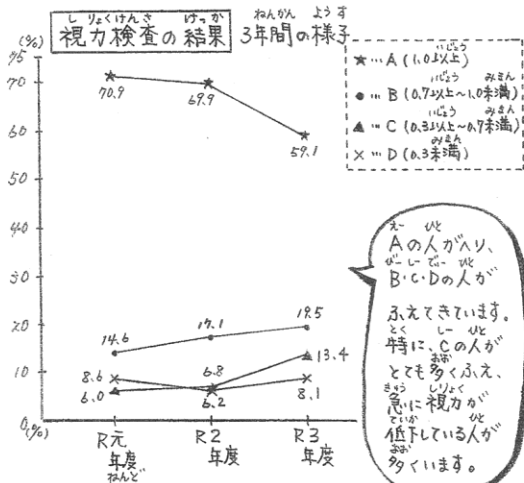
この表(棒グラフ)から分かることを少し説明するよ!

- ☑ ⑤のはみがきは、半分より少し多い人たちが、5日間みがけています。特に、10月の方がみがけた人が増えました。良いことですよ。
- ☑ ⑧のメディアは、約10%(人数だと約15人)の人が5日間1時間未満のメディア接触で過ごし、約90%(人数だと135人)の人が1時間以上メディアに接触している日が1日以上ある事がわかります。特に、10月の方が7.5%下がり悪くなっています。危険ですよ(×)
- ☑ ⑤以外は、どれも半分より少ない(50%以下)です。(○)

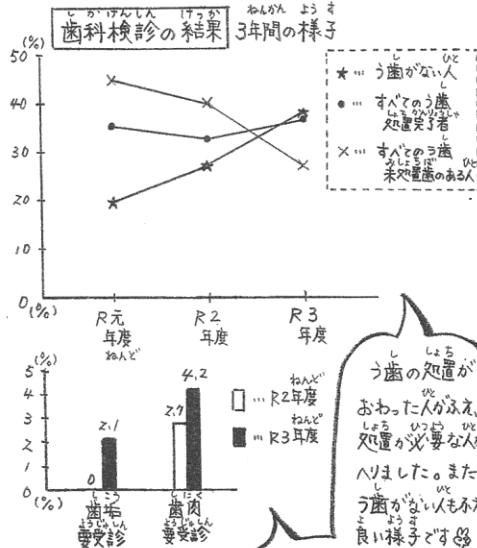
ほんの少しの努力をつけたらできることから取り組んで、

できることを増やしていきましょう!

元気アップカードの結果や視力検査の結果、歯科検診の結果を見ながら話し合いました。



ふえてきています。特に、Cの人がとても多くふえ、目に視力検査値下している人が多々います。



う歯の処置がおわった人がふえ、処置が必要な人が減りました。また、う歯がない人もふえ、良い様子です。

<話し合ったことより>

- ◎ まずは、夕食の時間と風呂の時間は、毎日いつ頃かをふりかえり、それ以外の家での時間の使い方を考え直してみるのが大切。(自分の力でできる、早くねるための方法があるはず)
- ◎ 朝のスタートを大事にしてほしい。そのためには、始めは無理してでも、前日の「早寝」からスタートしないと整いにくい。(朝がんばるのは難しく、ガラガラとずごくしやすい)
- ◎ 体の仕組みで考えると、6時30分に起きて、9時30分に寝るのが「度良い」。(日光を浴びて起きると、体を自覚させる「セロトニン」が出る。このセロトニンが出てから15時間後に、体を休めるための「オキシトシン」が出る。)
- ◎ 視力は、姿勢の影響が考えられる。物(ノートや本、メディア類)との距離に注意。
- ◎ ゲームは、次のステージへの喜びがある部分などは、体が砂糖をほしくなることと同様のシステムで脳がほしくなる。だから、月に1回ずつでも家庭で目標を持って、取り組んでいくことが大事。