



ほけんだより



令和3年 5月 保健室 齊藤久子

新学期がはじまり、1か月が過ぎましたが、新しい生活には慣れましたか？保健室や

職員室に入る時、4年生の子が元気よく「3年〇組の〇〇です！」

と言っていたり、検温チェックカードに2年生が「1年〇組」と書

いていたりしているのを発見するとほっこりします。そろそろ気持ち

ちも進級できるといいですね。5月は大型連休や家庭訪問期間が

あり、少しゆっくりできるのではないのでしょうか。気候もいい時期ですので外で元気よ

く遊び、たくさん食べ、ぐっすり寝て体調を整えましょう♪



保護者の方へお知らせとお願い

5月に予定していた「聴力検査」「眼科健診」「歯科健診」は新型コロナウイルスの

感染拡大状況に鑑み、延期になりました。新しく日程が決まりましたらまたお知らせいたします。

6月に「耳鼻科健診」「内科・結核・運動器健診」があります。5月中旬に「結核検診

問診票」「耳鼻科健診アンケート」を配布する予定ですので、ご記入の上期日までの提

出をお願いいたします。提出後に健診が大幅に延期になった場合には再度ご協力いた

だくことがあるかもしれません。お手数おかけしますがよろしくお願ひします。



けんしんちゅう
ほけんしつ 健診中は ごめんなさい



ほけんしつ こころの俳句

4月の保健室は連日満員御礼でした。私も視力検査や尿検査などでバタバタしてい

ました。入学や進級で生活が変わり、少し不安だったり、ちょっとだけホッとした

かったりで来ている子もいるので、できるだけ一人ひとり丁寧に関わりたいのですが、

休み時間などは、「まとめて話を聞いてまとめて教室へ帰す」ような対応になってし

まったこともあったと反省しています。しかし、健診の真ん中だけは本当にごめん

なさい！職員室で手当てをしてもらってくださいね。そして健診が終わったころにも

う一度来てくれるとうれしいです。



～最近の保健室より～

・はじめてトイレ掃除を担当する5年生に「トイレ掃除の仕方」の指導をしました。

「みんなは今日からトイレンジャーだよ！」と言うと「遊ピンジャーにはなりません！」「大便ジャーはどうしたらいいですか？」という発言があり、盛り上がりました。

今日もトイレンジャーがみんなのトイレをキレイにしてくれています。

・1年生ははじめての視力検査。ランドルト環のことを「ドーナツを一口かじっちゃっ

たみたいな形」と説明しました。いざ検査の時「これは（どっちが開いてる）？」

と聞くと元気よく「ドーナツ！」という答えが返ってきました。

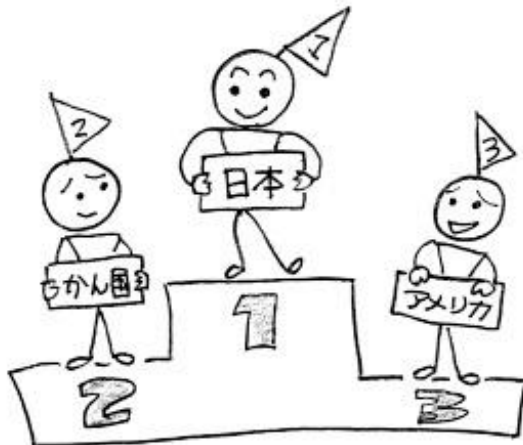
みんなで早寝にチャレンジしてみよう！

稲築東小学校では、年度初めに「生活アンケート」をとります。その後もマイプランカード、PTAの早寝早起き朝ごはんの取り組みなどで、みなさんの生活習慣を調べています。ここ何年かの結果を見てみると「早寝」をすることが難しいお友達が多いようです。早寝ができれば、早起きもしやすくなり、朝ごはんを食べる時間を作ることができるのではないかと思います。そこで今年度はみなさんの生活習慣の中で特に「早寝」に力を入れてさまざまな取り組みを行っていきたいと思います。ほけんだよりでも何回かに分けて、早寝の特集をお届けします。

ここで突然ですがクイズです！

ジャー جان！

第1問。日本人は世界で1番、な～んだ？



あたま
頭がいい？

うんどう
運動ができる？

とくい
ゲームが得意？

まあ、話の流れからいってわかると思いますが…

そうです。日本人は世界で一番睡眠時間が短いのです！

(2018. OECD 調べ。最新の調査によるとコロナ禍でも日本人は諸外国に比べ、睡眠時間の増加は少ないようです。)

それでは、続いて第2問。

ジャー ジャン！

睡眠時間が少ないとどうなるの？

① ちょっとよはらい



② おぼえにくくなる



③ いっもより食べなくなる



こたえは全部です！本当によっぽらいになるわけではありませんが、同じくらい判断力が鈍るそうです。また記憶力も落ちます。そして「おなかいっぱい！」と感じる力も弱まり、太りやすくなります。「寝ている時間が少ないなら、24時間を有効に使えていいやん」と思ったかもしれませんが、実際は有効どころか、せっかく頑張っても成果はいまいちなんてことになりそうですね。じゃあいったいどうしたらいいのー？つづきはwebで！
じゃなくて6月号で！