

ほけんだより 号外

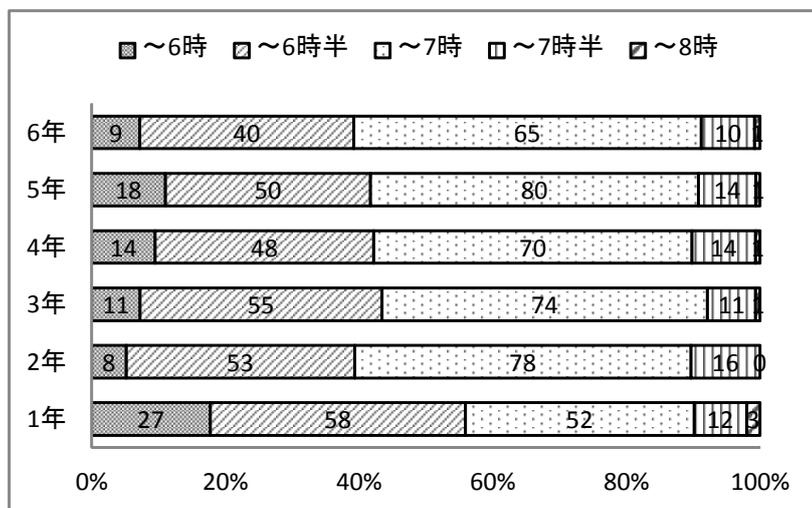
平成24年11月26日

瀬戸市立東山小学校 保健室

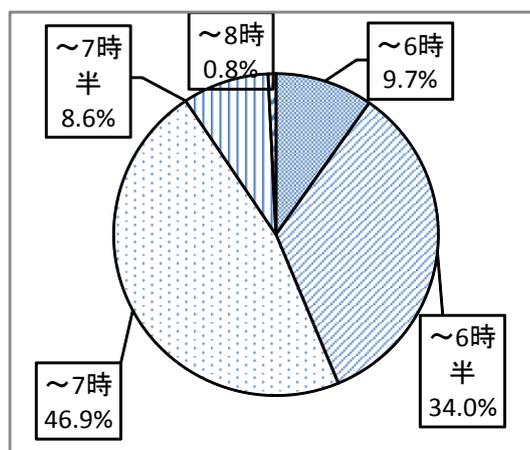
東山小学校では、毎年2学期に、担任が子ども一人ひとりの話を聴く「教育相談」を行っています。教育相談の前には、子どもを理解するための手立てとして「からだと心のアンケート」を実施しています。アンケートの結果をまとめましたので、見ていただき、お子さまのからだと心の様子を振り返ってみてください。

<東山っ子の実態> 「からだと心のアンケート」結果

1 朝、何時に起きますか。



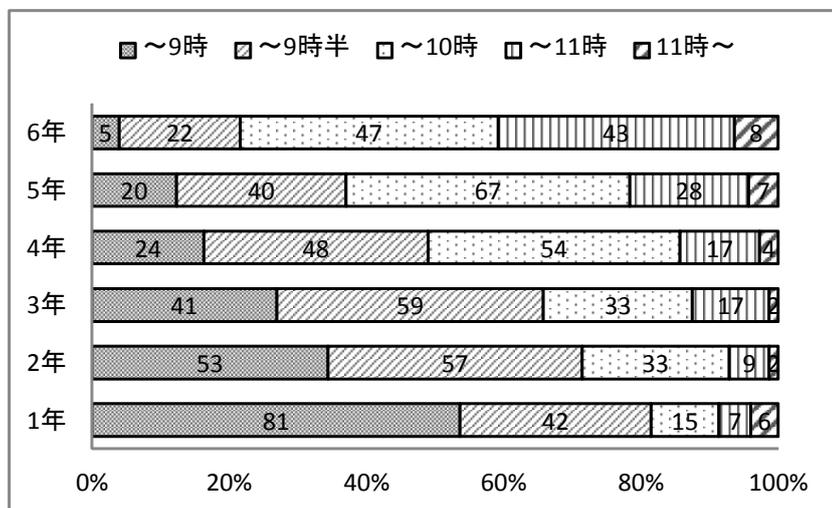
<全校児童の割合>



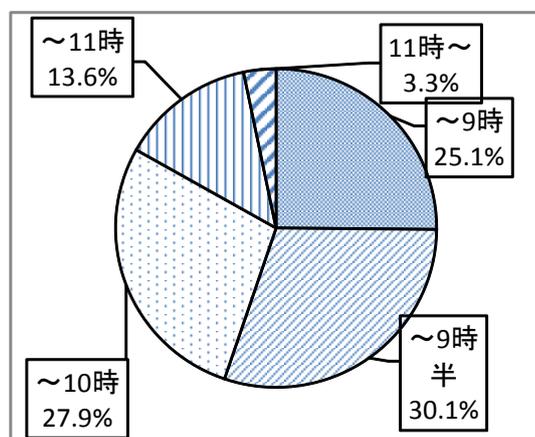
全校の90.6%の人が、7時までには起きていました。

朝は、洗顔・更衣・朝食・歯みがき・排便などの身支度の時間を考えると、家を出る1時間前には起きられるとよいと思います。また、起床後、脳がしっかり働き始めるのには2時間程度必要だといわれています。学校の始業は8時30分ですので、6時30分ごろが起床時間の目安になります。

2 夜、何時に寝ますか。

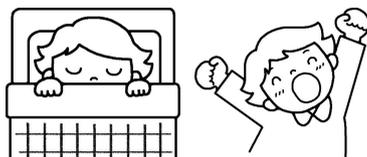


<全校児童の割合>

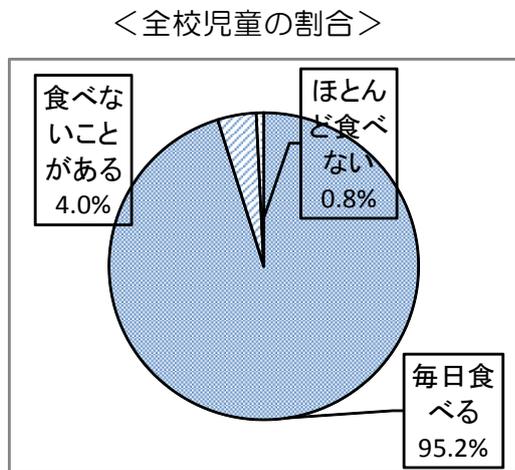
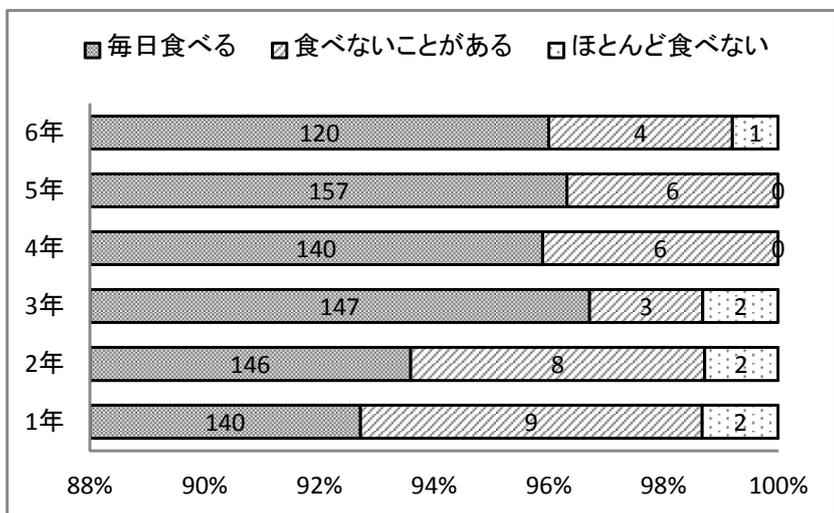


学年が上がるにつれて、就寝時刻が遅くなっています。また、11時過ぎに寝る児童の割合は、昨年度の1.6%から3.3%と倍増しています。調査の結果、日本の子どもたちは、世界一睡眠時間が短いことがわかっています。日本社会全体が夜型になり、夜早く寝ることは難しいのが現実です。しかし、500万年といわれる長い人類の歴史の中で、寝る時刻が遅くなったのは、この30~40年くらいなのです。睡眠不足の弊害は、発育途上の子どもたちにとって、大人が考えている以上に深刻なものです。睡眠は、身体はもちろん、やる気や集中力、イライラやカッとするという心の状態にも影響を与えることがわかってきています。心身の発達が著しい小学生のうち、周囲の大人が責任を持って睡眠環境を整えることが必要です。

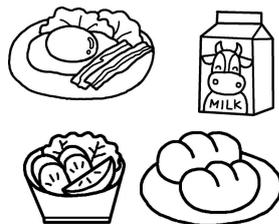
*寝る時刻、起きる時刻の目安を家族で相談し、決めた時刻を家族みんなが見えるところに貼っておくとよいと思います。



3 朝食を食べますか。



95.2%の児童に、朝食をとる習慣がついていました。食べない児童に理由を尋ねると「時間がない」「食欲がない」「用意されていない」等でした。朝食には、次のような大切な役割があります。栄養のバランスにも、気を配りたいものです。



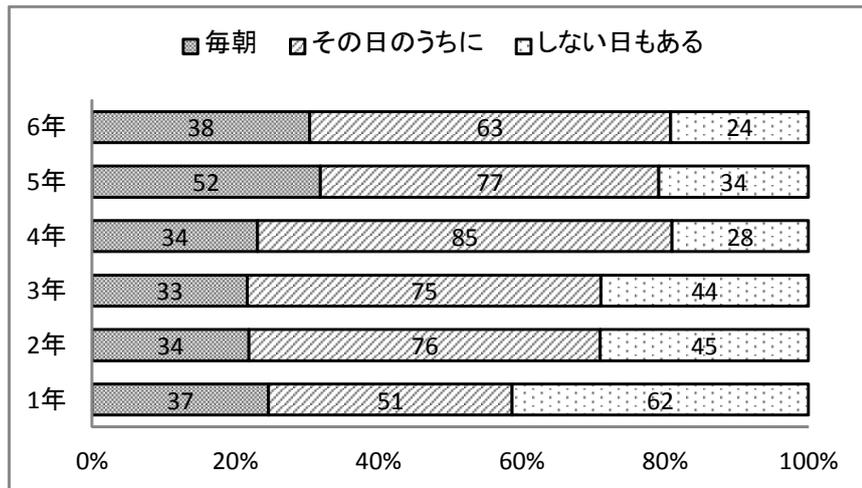
① エネルギー補給

寝ている間は、からだは休んでいるようですが、脳や心臓は休むことなく働いています。朝起きたときには、エネルギーが切れた状態です。脳のエネルギー源は、ブドウ糖のみですから、朝食には、ご飯、パン、麺などの炭水化物をとる必要があります。

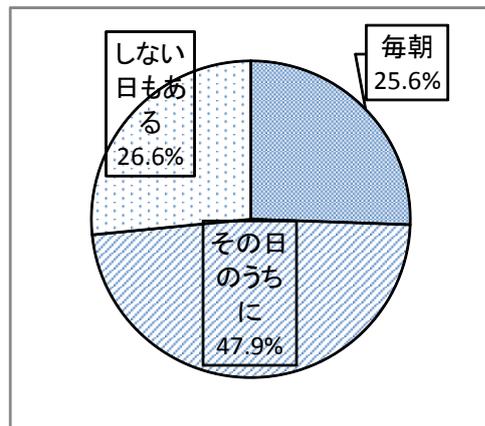
② ウォームアップ効果

寝ている間は体温が下がります。朝食をとると、体内で熱がつくられて体温が上がり、からだの動きを活発にします。ウォームアップ効果が高いのは、卵やとうふなどのタンパク質をふくむ食品です。

4 いつ、排便しますか。

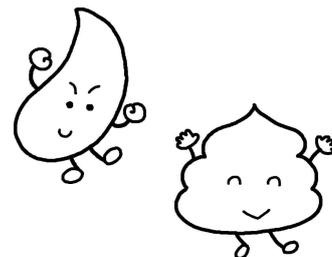


<全校児童の割合>

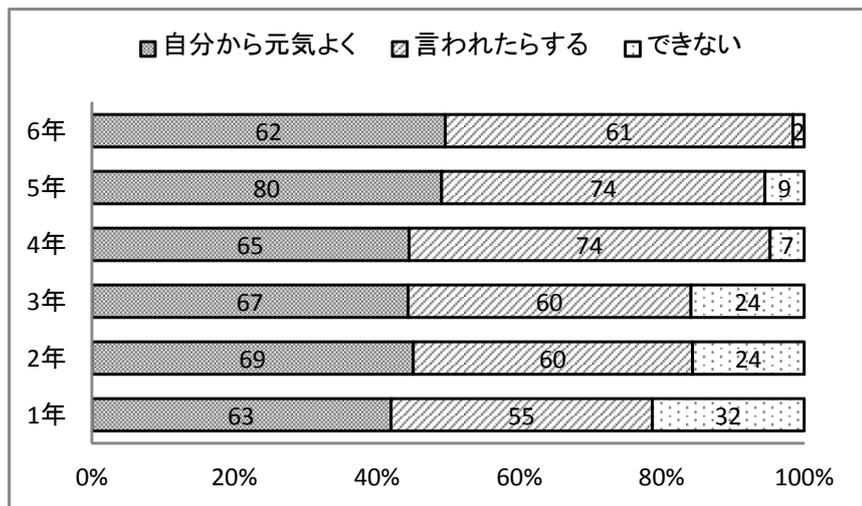


「排便しない日がある」と答えた児童は26.6%で、昨年度の23.5%よりもやや増加しています。保健室に腹痛を訴えてくる児童は、排便習慣がついていない場合が多いです。また、9月に実施した「げんきアップチャレンジカード」でも、排便の項目は△（排便していない）がつく児童が多く、排便習慣の育成は本校児童の健康課題のひとつです。朝食をしっかりと食べること、朝、トイレの時間を確保すること、毎日運動すること等に心がけ、毎朝排便できる習慣がつくと良いと思います。

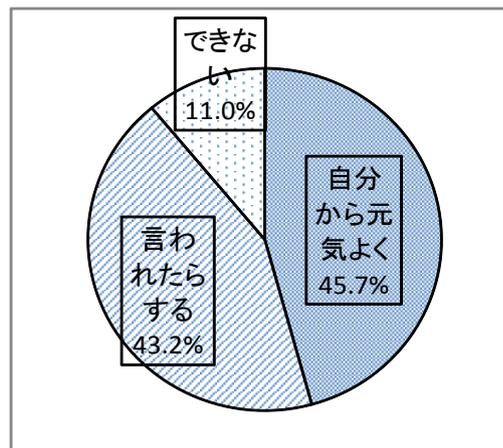
トイレにカレンダーを貼り、「ウンチが出たらシールを貼る」等、楽しみながら、排便習慣がつくような工夫ができるといいですね。



5 朝、登校したとき、元気よくあいさつできますか。



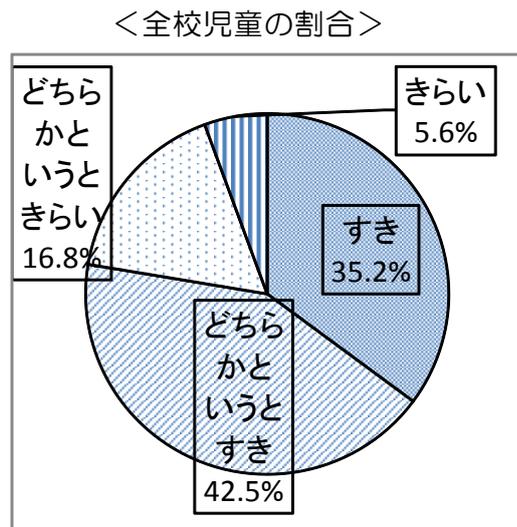
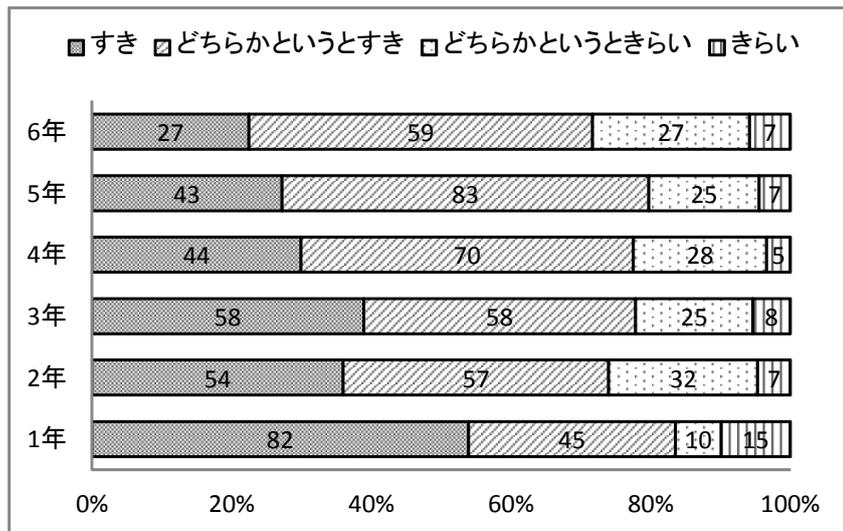
<全校児童の割合>



「自分から元気よくあいさつできる」と答えた児童は、45.7%と半数以下でした。

今年は、保健の目標のひとつに「毎朝元気にあいさつできる子」をあげています。あいさつは、人と人が仲良く生活するための第一歩です。また、あいさつには、まわりの人を元気にさせる力があります。家族や友だち、先生、地域の人に、笑顔で「おはよう（ございます）」と言える子を育てたいと考えています。まず、私たち大人が、どんなときでも、笑顔であいさつできるよう心がけたいものです。

6 自分のことが好きですか。



子どもたちの「自尊感情」を育てましょう！

「自分のことがすき」「自分は大切な存在なんだ」と感じられる子に！

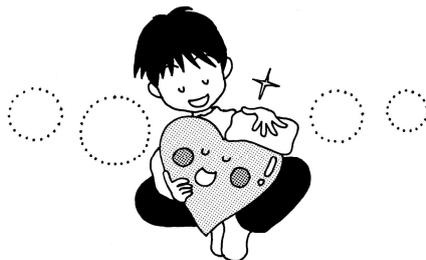
自尊感情は、「セルフエスティーム」とも言われ、自分が好き、自分は自分でいいのだ、自分を大切にしようという気持ちのことです。この感情が不足すると、「自分が嫌い」「どうせ自分つまらない人間だから・・・」と感じ、いじめ、自殺、非行、暴力、薬物乱用など、様々な問題を起こす危険が大きいとされています。

「子育てハッピー」シリーズの著者で、スクールカウンセラーの

明橋大二先生も、「子どもにとって一番大切なのは自尊感情である」と言われています。

自分を肯定的にとらえることや、自分を大切に思える気持ちがないと、相手を認めたり、許したり、大切にしたりする気持ちは、わいてきません。自分が大切と実感できれば、同じように他人も尊いし、大切にされなければならない存在だと感じられるのではないのでしょうか。

子どもが、「自分が好き」と思えるのは、自分のいいところを見つけることや、まわりの人のほめ言葉がきっかけになることがあります。子どもたちには「あなたのこんなところがいいね」「あなたのこんなところ好きだよ」「あなたは大切な存在なんだよ」というメッセージを、意識してたくさん届けたいものです。



*ほけんだよりをお読みいただいた、ご意見、ご感想等をお知らせいただければ幸いです。