

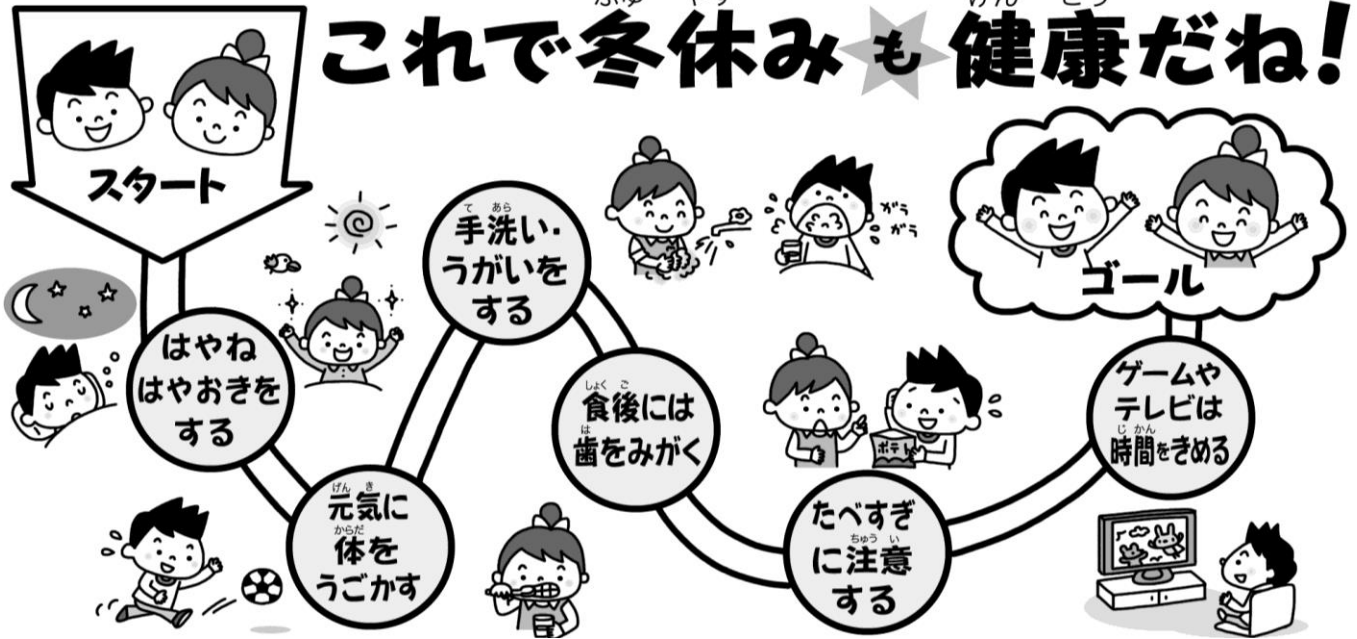
# ほけだね(り)明

令和4年12月23日  
入谷小学校 保健室  
第13号

＊おうちの人と一緒に  
読みましょう。

明日から冬休み。年末にはみなさんのお家でも大掃除が予定されているのではないのでしょうか。汚れを落とし、使わないものを片付ける。こうした身の回りをせいけつにすることや整理整頓することは、実は毎日を健康に過ごすための大事なことです。一生懸命に掃除をすれば、気持ちもスッキリします。1年最後の犬仕事、きれいにして新しい年を迎えましょう。

## これで冬休みも健康だね!



### 保健室からの お知らせ

#### 冬休みあけの行事予定

##### 〇身体計測 (身長・体重)

- 1月11日(水) 5・6年
- 12日(木) 3・4年
- 13日(金) 1・2年

4月と比べてどのくらい  
大きくなっているかな?

- 〇給食は、始業式1月10日(火)から始まります。歯みがきセット、給食当番エプロン・三角巾の準備をお願いします。
- 〇「冬休みルルブルカード」を配布しました。お子さんと1日の過ごし方について話し合い、裏面の予定表に記入し、休み中も規則正しい生活を送るようお声掛けをお願いします。

冬休み中は、子供たちにとって楽しい行事が続きます。楽しく過ごすのは大切なことですが、暴飲暴食や夜ふかしなど生活リズムの乱れは、体調を崩す原因になりますので、お子さんの健康管理をお願いします。

#### ☆感染対策の基本 ☆

冬休み中も油断せずに感染症対策をお願いします！！

- ①身体的距離の確保 (「3密」密閉・密集・密接を避ける)
- ②石けんでの手洗い・手指消毒
- ③マスクの着用
- ④換気
- ⑤規則正しい生活 (体の抵抗力を落とさない)

※ 発熱やかぜの症状がある場合は、かかりつけ医や宮城県受診・相談センター(コールセンター)に御相談ください。(受診・相談センター電話番号 022-398-9211 ※24時間対応)  
その後、教頭(携帯電話)まで連絡をお願いいたします。

# 令和4年度 学校保健委員会を開催しました！



12月8日（木）に、学校医 笹原政美先生に御来校いただき、学校保健委員会を行いました。PTA役員の皆様をはじめ、保護者の皆様に御参加いただき、定期健康診断の結果や保健室利用状況、児童の体力の様子から本校児童の健康について共有し、学校医 笹原政美先生から御指導いただきました。笹原先生の御助言を紹介いたしますので、ぜひ御家族で御覧いただき、御家族での健康づくりへのきっかけにしていただきますようお願いいたします。



## 【指導助言 学校医 笹原 政美 先生より】

- ・ 肥満傾向児へ積極的に取り組んでおり、御家庭でも資料を参考に取り組んでほしい。

### <子供の肥満について>

- ・ 小児の肥満のほとんどが単純性の肥満であるが、成人になっても大きく影響することがあるため、小児の時にしっかりと肥満について考えてほしい。
- ・ 成長期の子どもの肥満改善は、体重を減らすではなく、摂取エネルギーを制限して肥満度を減少させていくことを目的としている。まずは、食事や運動の生活習慣を見直して、過剰に蓄積した内臓脂肪を減少させて、肥満に伴う合併症を予防することが重要である。

### 基本的な指導（3つの柱：食事・運動・行動）

#### (1) 食事指導

- ①朝食を必ず摂る。
- ②孤食を避ける。

一人で食べさせると好きなものを食べたいものだけ大量に食べてしまう傾向がある。

家族と一緒に食べることは、子供が食べている様子を確認でき、会話をしながら食べることで、子供の心の安定にもつながる。

- ③和食（米飯、汁物など）中心の食事を摂る。

揚げ物を多く食べると、脂肪が蓄積されやすく、肥満につながりやすい。

- ④好き嫌いをなくす（野菜を中心に食べさせる。薄味に慣れさせる。揚げ物をなるべく少なくする）。

好きなものばかり食べさせると、栄養バランスが崩れやすい。是非、子供に料理の手伝いをさせ、食事を作る過程の中で、苦手なものでも食べたほうがいいことを話したり、苦手なものに挑戦するための方法を親子で一緒に考えたりするとよい。

- ⑤食事中は、テレビやスマホを見ない（食べることに集中させる）。

- ⑥間食はなるべくしない（夕食前や夜食は食べさせない）。

お菓子やファストフードなどの高カロリーな食品を避け、飲み物は水や麦茶にする。

#### (2) 運動指導

筋肉量維持のためには、有酸素運動が一番良い。そのために、外での遊びが重要である。

（ただし、脈拍数が120を超えたら、一度運動を休ませる必要がある。）

小学生の運動量：「1日当たり合計60分程度、週5日間実施」を目標にする。

#### (3) 行動指導

- ①毎日、体重を測定し、記録する（体重維持を目標に!）。

- ②親子で1日のタイムスケジュールをつくる（生活リズムの確立、睡眠時間は8時間以上）。

現実可能な行動目標を設定する。

- ③行動目標（約束事項）ができたら、しっかり褒めてあげる。

- ④親が子供を見守り、励まし、褒めるという姿勢が子どもの自己肯定感を向上させ、生活習慣の改善につながっていく。（例）毎日、記録を付けていることを褒める（動機付けをする）。

**子供と一緒に家族で行動変容することは、家族の生活習慣病の予防につながる（ダブル効果）。  
家庭全体で子供を支えながら取り組むことが大切である。**

