

ほけん通信

ほけん通信は保護者さん向けほけんだよりです
令和3年7月16日
十神小学校 保健室

今月の話題 養生訓

江戸時代の儒学者・貝原益軒は自身の虚弱体質の経験から、現代でも通用する健康の秘訣「養生訓」を書いています。夏休みに役立ちそうな養生の知恵をご紹介します。 ※一部略

養生三訓 心の健康が体の健康 ※

心の健康が体の健康であると知れ。心はいつも平静であること、怒りや心配事を少なくするのが心の健康法である。憤眠をむさばらないこと。長く眠るのは血の巡りを悪くするからだ。



養生十四訓 気力をなくさない ※

過食・過労などは体によくない。遊びすぎるのもよくない。気力をなくすことになるからだ。気力をなくすことは、養生するものにとっては一番してはいけないことである。

養生五十訓 楽しみを捨ててはいけない

欲を自制するあまり楽しみをなくしてしまうのはよくない。人は楽しみを捨ててはいけない。偉大な人は、みな楽しみをもっているものだ。

養生八十四訓 甘い、辛い、塩辛い

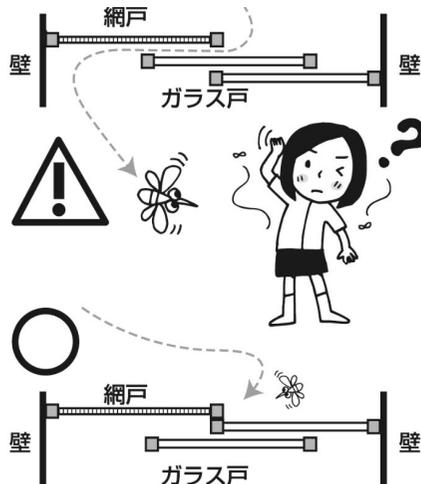
甘いものを続けて食べると、腹が張ってしまい痛む。辛いものを食べ過ぎると、血が上り湿疹ができて目も悪くする。

コロナ禍ですが、レジャーができなくても楽しめる工夫を、大人から提案していきましょう。子どもは「すぐゲーム」になる可能性が…

意外なすき間が?! 網戸の正しい使い方

家庭の窓で一般的にみられる「引違いサッシ」では、スムーズに動かしたり取り付け・取り外しができるよう、ガラス戸や網戸の間に「すきま」が設けられています。網戸を使うとき、ガラス戸との間に小さな虫が通れるくらいのアキができてしまうことがあるので、網戸と外側のガラス戸の端の部分をくっつけるように開けることがポイントです(ガラス戸を半開きにするときは内側を使いましょう)。

蚊などの虫にさされると、赤くはれる・痛い・かゆいなどの症状が出るだけでなく、近年問題になった「デング熱」などの感染症も心配されます。快適に、そして健康に過ごすために、ぜひ覚えておいてくださいね。



6月の生活チャレンジより

各項目の達成度 ()は金メダル率

	起床	就寝	朝食	メディア	わたしのチャレンジ	総合金メダル
1位	1年(72.7)	1年(63.6)	5年(94.9)	1年(65.5)	1年(76.4)	1年(87.3)
2位	2年(68.3)	4年(51.8)	3年(94.7)	3年(59.6)	5年(76.3)	3年(71.9)
3位	5年(64.4)	2年(50.8)	1年(94.5)	6年(58.3)	3年(71.9)	5年(71.2)

全校(350人)では、メダル獲得者331人、内、金メダル246人でした↑

例年だと1・2年生の目標達成率がよいのですが、今回は上学年がよく頑張っていました。5年生はメディア・就寝時間以外では全てランクイン。6年生もメディア時間を守る人が2月の46.7%から10%以上増えました。各家庭からのコメントも、子どもたちの様子に沿ったもの、叱咤激励、語りかけるようなものと、家族みんなで協力いただいているものばかりです。夏休みは生活リズムが乱れがちになりますが、充実した休みとスムーズな新学期のスタートのために声かけをお願いします。

これでおわりじゃなくてずっとつづける (1男・子)

おとうがじゃましてねるのがたいへんだったけどがんばった。(1男・子)

何をしんけんにやるのか1つでよいのでしっかり決めてください。なかなかできたかどうか評価できません。(親)
◎私の目標が「しんけんにやる」でした。

おかあさんのいったとおりです。つぎはがんばります(3男・子)

「おかあさん、いまなんじ?」「おかあさん、おてつだいある?」ってせいかつチャレンジががんばったね!おつかれさま!!これからも、はやね、はやおき、おてつだいをよくねがいます。(1女)

料理をしてみたいと言った時してもらえるように親も余裕をもって対応したいと思います。(2男)

雨の日のことも考えてチャレンジしてすごいなと思ったよ。ありがとう!!(4男)

メディアが毎回なかなか守れませんが、ゲームの時間は家で決めた時間をきちんと守れています。なので、次回はテレビをだらだらと見ないようがんばって欲しいです(5男)

朝は早おきができたね。夜は、なかなか眠れなかったり、やりたいことをきり上げることが出来ないことがあったね。メディアも声をかけないとやりつづけたら「あとちょっと」ってけうこう長くやってたよね。自分でよく考えてみてください。(4女)

〇〇のここは直せるポイントは?と聞くと「朝!!!」とのこと。確かに!次は早寝をして…自分の目覚まし時計をしっかり活用して、挑戦してみよう。さて明日は何時に起きよう?朝起きてする楽しみなことを考えてみるのはいかがでしょうか??(3女)

早く起きると夜も早めから眠たくなりよいリズムで生活ができました(5女)

朝ごはんの品数を増やすために、自分で目玉焼きをつくらしたり、がんばっていました。(6女)

6年生で「ふとんをしく」ではなく、もう少し高度なものにチャレンジしてほしい(6男)