

2月 保健だよ！

令和4年
2月14日
立川市立
第六小学校
保健室

～保護者のみなさまへ～

2月の保健目標

早寝・早起きをしよう

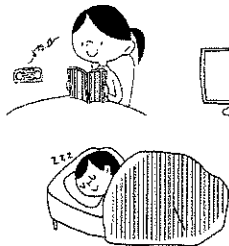
まだまだ寒さが厳しい季節です。

今月の保健目標は、「早寝・早起きをしよう」です。
新型コロナウイルス感染症が猛威をふるい、学校では、手洗いの徹底、マスクの着用、三密の回避に気を付けて過ごしています。感染症の発症を予防するためには、自身の免疫力を上げることが大切です。食事・運動・睡眠の中でも、睡眠は、免疫力向上のための要の部分です。良質な睡眠を規則正しくとるためには、環境が重要になります。今一度お子さんの睡眠について考えてみてはいかがでしょうか。

良質な睡眠のために…

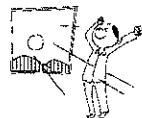
にゆうみん 入眠

- ・ 静かな音楽を聴く。
- ・ テレビやスマホなどの光は就寝前30分は見ないようにする。
- ・ 寝る直前の入浴は避ける。



カーテンや窓を開けて陽の光をあびる。

きしょう 起床



生活習慣が支える体の発達

発達に深くかわる食事・運動・睡眠

バランスの取れた食事

食品の5大栄養素であるタンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルをまんべんなく摂ることが望ましい。

適度な運動

小学生では、一日1時間以上の運動や外遊びが望ましい。外遊びで日光を浴びることは睡眠サイクルを整える。

早寝早起き

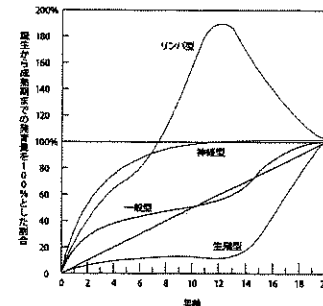
小学生は、8～10時間の睡眠時間が望ましい。寝ている間に分泌される成長ホルモンは発達に大きく関係している。

成長曲線をつけてみましょう

成長曲線とは、身長と体重を定期的に記録することによって、成長の様子を見ることができるグラフです。体の成長は個人差が大きいです。グラフに記録することで、その子ども自身の伸びがわかり、極端な成長の停滞や体重だけが増えていないかなどをチェックすることができます。インターネットで検索すると成長曲線の表が出てきますので、ぜひチェックしてみてください。

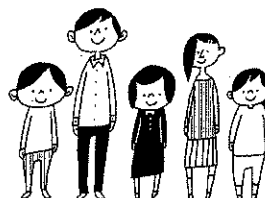
思春期の体の変化

右図はスカモンの発達曲線というもので、体の器官ごとの発達をグラフにしています。身長・体重は「一般型」に属します。生まれてすぐと、思春期の時期に顕著な伸びが見られます。「生殖型」は、生殖器の発達を示します。こちらも思春期の時期に大きな伸びがあることがわかります。思春期の始まりは個人差がありますが、女子は10歳ごろ、男子は12歳ごろです。



「成長期女性アスリート 指導者のためのハンドブック」(スポーツ振興センターほか)

成長には、個人差がある



ここまで、体の成長についてみてきましたが、成長の仕方はひとりひとり大きく違います。児童には、「人と比べるのではなく、自分の成長を大切にしよう」と指導しています。お子さんの発達について気になることがありましたら、いつでもご相談ください。