

令和6年1月10日

江戸川区立西一之江小学校

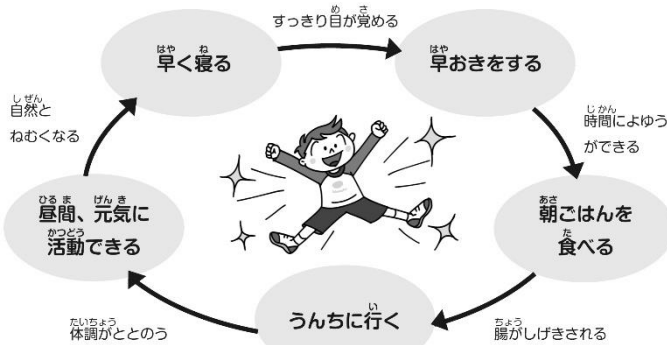
校長 川 浦 孝 彦

# ほけんだより

3学期がスタートしました。生活を休みモードから学校モードへ切り替えていきましょう。  
また感染症予防も忘れずに、手洗い・換気・咳エチケットを心がけて、元気に過ごしましょう。

## リズムのある生活をしよう

まずは「早おき」から始めて、よいリズムをつくっていきましょう！



## 朝ごはんでスタートしよう

朝ごはんは、一日のスタートに欠かせないパワーの源です。ねぼうをして食べられなかったということのないようにしてくださいね！

### 【朝ごはんを食べると…】



脳もからだもすっきり目覚めて、一日を元気にスタートできます。勉強も運動もしっかり取り組みます。

### 【朝ごはんを食べないと…】



脳がエネルギー切れの状態、イライラしたり、ボーッとしたりします。心もからだも元気が出ません。

## ねむれない・起きられないときは…

### 【夜は明るい光に注意しよう！】

夜に明るい光をあびると、ねむりをうながすホルモンの分泌がおさえられて、寝つきが悪くなってしまう。部屋は暗くしたほうがねむりやすくなります。また、スマホ画面から出る光も寝つきを悪くする原因のひとつです。ふとんの中で寝る直前までスマホを使うのは、絶対にやめましょう！



### 【朝は太陽の光をあびよう！】

逆に朝は太陽の光をあびることが大切です。そうすることで体内時計のリセットされ、すっきり目が覚めて、からだ元気に活動できる状態になります。また、ここで体内時計をリセットすると、夜も適切な時間に自然とねむくなるのです。朝起きたら、まずはカーテンを開けて光をあびるようにしましょう。



## バランスよく栄養をとろう

食品は、栄養素の働きによって「赤」「黄」「緑」という3つのグループに分類されています。バランスよく栄養がとれるよう、すききらいをしないで、どの色のグループの食品も、まんべんなく食べてください。

### 【赤のグループ】

からだをつくるもとになる食品（例：肉、魚、卵、大豆製品、乳製品、海そうなど）



### 【黄のグループ】

エネルギーのもとになる食品（例：ごはん、パン、めん、いも、油、砂糖など）



### 【緑のグループ】

からだの調子を整えるもとになる食品（例：緑黄色野菜、淡色野菜、きのこ、果物など）



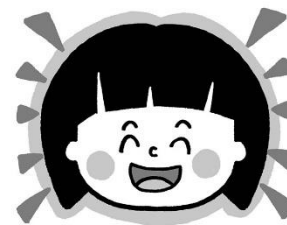
## 心の健康も大切に♡



## 自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

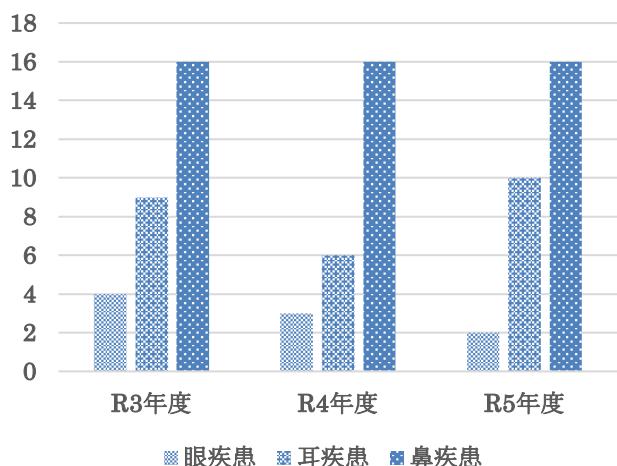
そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない（自分とは自分！ 世界にたった一人の存在というのはスゴイこと）。
- ②自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。

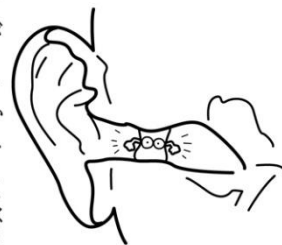
## 令和5年度 定期健康診断結果③

眼・耳・鼻疾患の割合 (%)



## 耳あかをそのままにしておくと

特にしめった耳あかの体質の人が耳あかをためると、聞こえが悪くなったり、耳鳴りがしたり、耳がふさがった感じになります。プールや洗髪の時、耳に水が入って耳あかがぼう張すると痛みがでたり、鼓膜が圧迫されたりします。



過去3年間を比較してもほとんど変化が見られない。

眼と鼻の疾患については、アレルギー性結膜炎、アレルギー性鼻炎によるものが多数を占めている。

時期によって症状が出てくるので、そのときには、医師に相談してください。

耳の疾患については、ほとんどが耳垢によるものである。

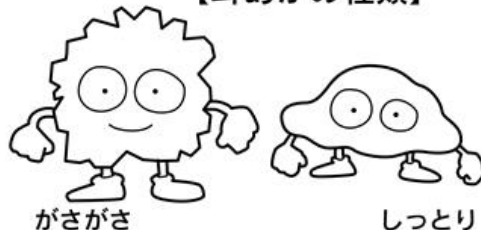
耳掃除については必要ないともいわれている。(耳垢を奥に押し込んでしまうため)

健診結果のお知らせをもらった場合は耳鼻科の受診をお願いします。

## 耳あかが出るのはなぜ？



## 【耳あかの種類】



耳あかは体質によってしめっている人と乾いている人がいます。日本人の16パーセントがしめった耳あかをしています。この体質は遺伝します。

## 今月の保健行事

- ・計測(身長・体重) 11日(木)6年生、12日(金)5年生、15日(月)4年生  
16日(火)3年生、17日(水)2年生、18日(木)1年生

今年度最後の計測です。発育のようす(裏面:身長・体重成長曲線)を渡しますので、1年間の成長を確認してください。

- ・歯科指導 24日(水)3年生 5時間目 指導後3年生は家庭で歯みがき・染め出しに取り組みます。

※江戸川区学校歯科指導の一環として、江戸川区医師会より全学年に歯ブラシを配布します。

こまめな歯磨きでむし歯予防につとめましょう。

