



令和7年 1月14日
江戸川区立篠崎小学校
校長 佐藤 美緒
養護教諭

明けましておめでとうございます。今年も篠崎小学校の子供たちが健康に過ごすことができるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。
さて、冬休みはどのように過ごしていきましょうか。3学期が始まりました。早寝早起きを心がけ、規則正しい生活習慣で、かぜやインフルエンザに負けないようにしましょう。



学校保健委員会のご案内

今年の学校保健委員会は、2月の学校公開に合わせて実施します。今年のテーマは「乳歯から永久歯へ 健康のバトンタッチ」と題し、本校学校歯科医の宮澤先生よりご講演いただきます。次年度から始まるフッ化物洗口の説明会も同時開催いたします。対象となる2年生の保護者の方は、ご参加いただきますようお願いいたします。もちろん他学年の保護者の方も説明会にご参加いただいで構いません。



日時: 令和7年2月1日(土) 10:20~11:05
場所: 本校体育館
内容: ①本校の児童の健康状況
②体力調査結果報告
③フッ化物洗口説明
④講話

講師: 本校学校歯科校医 宮澤 正幸 先生(10:35~11:05)
テーマ: 「乳歯から永久歯へ 健康のバトンタッチ」
参加方法: 別紙の参加希望調査より申し込みをお願いします。

当日参加も可能です。ぜひ、お越しください。
☆先着50名様にちょっとしたお土産付きです。



健康ふりかえりカード

12月に実施した「すいみんの記ろく」にご協力いただきありがとうございました。低学年は、5月9日に比べ、睡眠時間が短くなっていました。中学年は、休日の起床時間が遅くなる児童が出てきました。高学年は、9時に寝ている児童が少なく、心配です。12月のほけんだよりでお伝えしたように十分な睡眠時間は、メリットがたくさんあります。逆に睡眠時間が短いと免疫力・記憶力・集中力の低下、情緒の不安定や怒りっぽさの増大などデメリットがたくさんあります。

1月9日(木)から健康振り返りカードを実施しています。習い事やお仕事の都合など事情はあるかと思いますが、睡眠時間を十分にとることのメリットについて、この機会にお子様といっしょに考えてみてください。また、寒いと運動する機会が減ってしまうかもしれませんが、お手伝いなどで体を動かすことも運動に含めてチャレンジしてください。

右の表は、スポーツ庁 Web 広報マガジン DEPORTARE 2020年10月23日の記事に掲載されていました。

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」で、「METsとは、身体活動の強度を表し、安静座位時を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標。」と説明されています。



| 運動活動 | METs | 生活活動 |
|---------------------------|------|---|
| | 1 | 安静に座っている状態(1) デスクワーク(1.5) |
| ヨガ・ストレッチ(2.5) | 2 | 料理、洗濯(2.0) |
| ウォーキング(3.5) 軽い筋トレ(3.5) | 3 | 犬の散歩(3.0) 掃除機かけ(3.3) 風呂掃除(3.5) |
| 水中ウォーキング(4.5) | 4 | 自転車(4.0) ゆっくり階段上る(4.0) 通勤や通学(4.0) |
| かなり速いウォーキング(5.0) | 5 | 動物と活発に遊ぶ(5.3) 子どもと活発に遊ぶ(5.8) |
| 山登り(6.5) | 6 | |
| ジョギング(7.0) | 7 | |
| サイクリング(8.0) | 8 | 階段を速く上る(8.8) |
| なわとび(12.3) | 12 | |