



学校が休校になり、2年生以上の方は2ヶ月以上が過ぎました。児童のみなさんは、日々成長していると思います。4月に予定されていた身体測定や各種検診は、6月に入ってからの実施となります。そこで、おうちの方にお子さんの体のチェックをしていただくと考え、方法をまとめてみましたので、できる範囲でやってみてください。

5月の保健目標

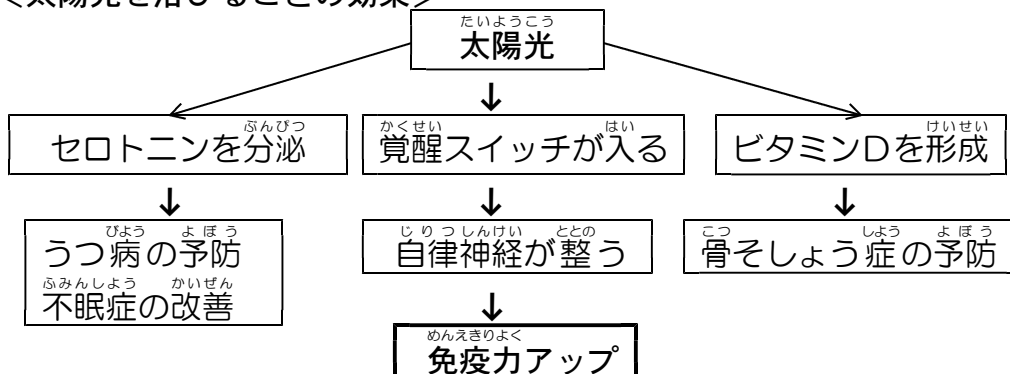
規則正しい生活しよう

規則正しい生活ができていますか？

生活リズムが乱れてしまった人は、朝、目が覚めたら太陽の光を浴びましょう！

太陽の光が視神経を通して、脳の視床下部に伝わり、体内リズムを整えます。生活リズムが乱れてしまった人も、続けることで体内リズムを正常にもどすことができます。

＜太陽光を浴びることの効果＞



＜眠りの質を上げるコツ＞

- ① ねる前2時間は何も食べない。
- ② ねる前にお風呂には入ったり、温かい飲み物を飲んだりするなど、体温を上げる工夫をする。
- ③ 寝る前にパソコンやスマホなどの画面を見るのをひかえ、部屋の明かりを落としてリラックスする。

参考：「免疫力を上げる名医のワザ」奥村 康著 宝島社発行

おうちで身体測定！

- ① 身長計の代わりに、壁に目盛りを書いた紙をはる。
(あらかじめ、物差しを使って目盛りを書いておく。)
 - ② 頭頂部に下じきなどをのせて目盛りを読む。
 - ③ 家に体重計がある場合は、体重もはかりましょう。
- * 母子手帳などに記録しておくといいですね。



おうちで視力検査！



ゲームや動画で目を疲れさせている人はいませんか？

①視力表をインターネットで検索して印刷する。(部屋の広さに応じて、2.5m用か3m用のどちらかを選ぶ。)

②壁に視力表をはって、立つ位置に印をつける。

③検査は片目ずつ、きれいな手やハンカチでかくしておこなう。

*かくした方の目をつぶると、次に検査するときに見にくくなるので、両目を開けたまま検査することが大切です。

*視力が下がった人は、目を疲れさせていないか、ふり返ってみましょう。

おうちで歯のチェック！

おやつをだらだら食べていませんか？

★明るいところで、ペンライト等で照らすとよく見えます。

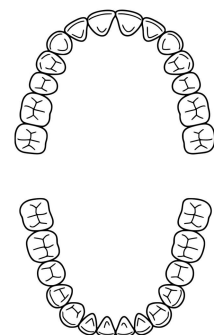
①むし歯はできていないか。いたむ歯はないか。

②歯垢（プラーク）がついていないか。

③歯ぐきのはれたり、赤くなったりしていないか。

*甘いものの食べすぎに注意して、歯みがきをしっかりとしましょう。

*気になることがあれば、かかりつけの歯医者さんに相談しましょう。



おうちで心臓の動きをチェック！

安静にして脈を測ってみましょう。脈が規則正しくうっているか、1分間に何回うつかを知っておくと、熱があるときにいつもの違いが分かります。1分間測っても、10秒間測って6倍してもよいです。

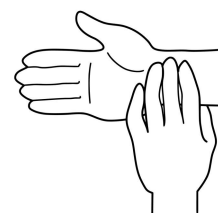
小学生の正常値は70～90回/分、大人は60～80回/分です。体温が1℃上がるごとに脈拍が約10回増加すると言われています。

大人と子どものちがいを比べてみよう！

ぼく・わたし

おうちの人

 回

 回


*手首の内側で、親指のつけ根あたりを3本の指で押さえて測る。

おうちの方へ

○春のやさいもぐもぐカード：季節の野菜を食べることで、より元気に成長してほしいという願いから作成したカードです。裏面に野菜の効能が書いてあるので、野菜を食べながら、お子さんと話をしていただけるとうれしいです。

○イメージは明るい未来を：半年後（11月）はどんな自分になっていたいか、1年後・3年後はどんな生活をしているかなど、明るい未来をイメージするようにしてみてください。気持ちが軽くなり、免疫力アップにおすすめです。

○上靴のサイズ：休校中にお子さんの足も大きくなっていると思われます。登校する前に、上靴のサイズが足に合っているかどうかの確認をお願いします。