



げんきな子

H30. 3

浜岡東小学校保健室



今年度も終わりに近づいてきました。どの子にも、今年1年で心や体に多くの成長があったと思います。お子さんと一緒に振り返り、成長を認める時間を作っていただくとありがたいです。



たくさんの「ありがとう」を
周りにも、自分にも。
たまには自分をほめてあげてね。

「ありがとう」と「当たり前」



3月9日はサン(3)キュー(9)の語呂合わせで、「ありがとう(英語でサンキュー)の日」。「ありがとう」とは、めったにないという意味の「ありがたし」が語源で、それが感謝の気持ちをあらわす言葉になってきたそうです。ちなみに、「ありがとう(=めったにない)」の反対は、「当たり前」になります。みなさんは何かをもらった時にちゃんと「ありがとう」と言葉にできていますか？ 特に家族や親しい人には、何かをもらったでも「当たり前」だと思っていないでしょうか？ 感謝の気持ちをしっかり言葉にして伝えてほしいと思います。

Message for me for you

今年度を振り返り、自分に、誰かに、メッセージを贈ろう

ほめてあげたい、
ぼくの・あたしの
こんなところ

ほめてあげたい、
_____の
こんなところ

_____に
ごめんなさいを
つたえたい…

_____に
ありがとうを
つたえたい…

絆ホルモン オキシトシン

最近テレビ等でも「オキシトシン」というホルモンについて耳にしたことがあるかもしれません。オキシトシンは「愛情ホルモン」や「絆ホルモン」とも呼ばれ、スキンシップをとることで分泌されます。

オキシトシンの効果

- 愛着関係が強まる
- 自信を持って行動する
- 自立が早い
- 情緒を安定させる
- 記憶力が高まる
- ストレスに強くなる

スキンシップ

- ぎゅっと抱きしめる、手を握る、膝の上に乗せるなど。
- 高学年になるとスキンシップをとりづらいと思われるかもしれませんが、スキンシップは何歳になっても大切だそうです。ハイタッチをする、背中をさする、肩もみをしあう、叱るときに手を握るなども有効なスキンシップとなるようです。





平成30年度は、睡眠時間の確保を呼びかけていきます！



東っ子の実態 (げんきになるカード、生活アンケート結果より)

① げんきになるカード H29 夏休み明け

項目	割合
ねたじこく1～3年生は21時以降、 4～6年生は21時半以降の日がある	80.5%
ねたじこく4～6年生の中で22時以降の日がある	45.8%
はみがきが1回以下の日がある	40.1%
あさごはんを食べない日がある	8.7%
排便しない日がある	40.1%

② せいかつアンケート9月

項目	割合
学校ではみがきをしている	71.4%
毎日朝ごはんを食べている	93.3%
21時までに寝ている	37.5%
22時までに寝ている(含21時まで)	69.3%
22時以降に寝ている	30.7%

- 適切な睡眠時間を確保できている子(1～3年生は21時までに寝ている、4～6年生は21時半までに寝ている)は約20%しかいなかった。
- 21時までに寝ている人は37.5%、22時以降に寝ている人は30.7%いた。
- 高学年にいくにつれて遅い子が多くなる傾向にはあるが、低学年でも遅い子が少ない訳ではない(低学年でも睡眠時間が確保できている子は半数程度)。

睡眠の効果

- 免疫力UPで病気にかかりにくくなる
- 骨や筋肉が健康的に成長する
- 気持ちが穏やかになる
- 記憶が整理され、記憶力UP

体やこころにいいこといっぱい！特に、大きく成長する子どもたちには、とても重要！

目標

適切な睡眠時間を確保してたくましい体をつくらう！

東小の学校教育目標
「心ゆたかな
たくましい子」

お願い

- 御家庭の協力が必須です。「早寝」を呼びかけてください。
- 遅くなってしまいう子には、どうしたら早く寝ることができるか、一緒に考えてみてください。
- 強い光は眠りを妨げます。電気の明るさの調節等御協力ください。

御家庭と学校と一緒に取り組んでいきたいと思っています。
歯みがきの習慣化についても引き続きよろしくおねがいします。

