



令和2年12月25日  
 渋谷区立上原小学校  
 校長 河口 尚志  
 養護教諭 滝澤 あすか

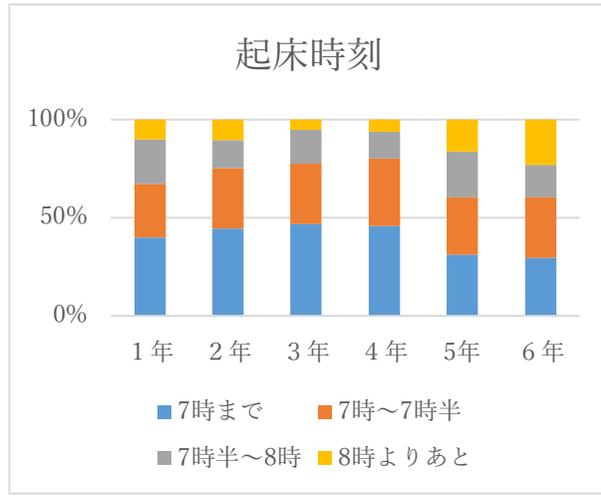
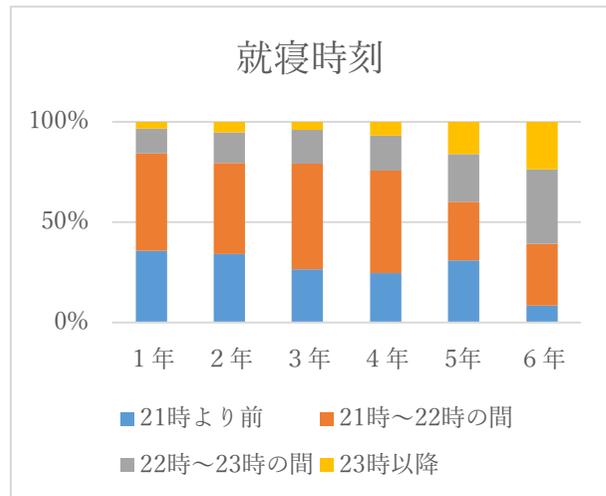
早いもので、今年もあと数日。今年はずっといつもと違うことばかりで、大人も子供も本当に大変な1年だったと思います。いよいよ明日から待ちに待った冬休み。なかなか外出が難しい分、今年の冬休みはゆっくり体も心も休め、今年がんばった自分をたくさんほめてあげてくださいね。来年また、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。よいお年を♪

### ☆生活リズムチェックシートのお願い☆

冬休みは1月5日(火)～11日(月)の期間で『ヘルスポイントをためよう！(生活リズムチェックシート)』を実施します。たまにダラダラいつもと違う1日を送ってもいいですが、毎日ダラダラ過ごしてしまうとせっかくの新しい1年の始まりに元気に過ごせなくなってしまいます。生活リズムを整えて、冬休み明けを元気いっぱい登校してきてください。

遅くなってしまいましたが、夏休みの生活リズムチェックシートを集計しました。今年は長い休校期間やいつもと異なる環境が原因なのか、休校明けから保健室は生活リズムの乱れが原因と考えられる不調を訴える児童が例年以上に増えた印象がありました。冬休みの生活リズムについてご家庭で考えるきっかけにさせていただけると嬉しいです。

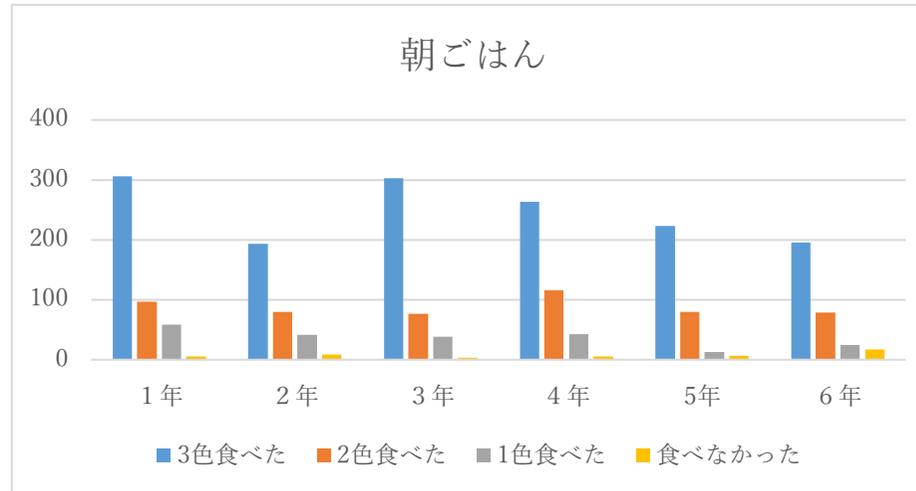
#### 【夏休み『ヘルスポイントをためよう！(生活リズムチェックシート)』の集計結果より】



就寝時刻を全校で比較すると、学年が上がるにつれ、遅くなる傾向があります。高学年では約2割の児童が23時以降に就寝していることがわかりました。それに伴って、起床時刻では高学年は遅くなるといった印象があります。高学年になるにつれて、習い事や勉強が忙しくなることもありますが、

中には「寝る直前までスマホいじっていた」「1日ゲームをしていた」など話す児童もいます。睡眠不足や日中の眠気は認知機能(記憶・判断・計算・理解など)、感情調節、行動面、脳の発達など心身に大きな悪影響を与えます。

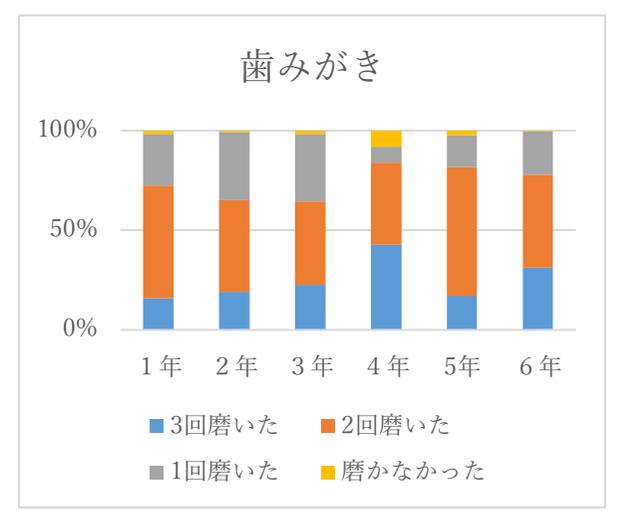
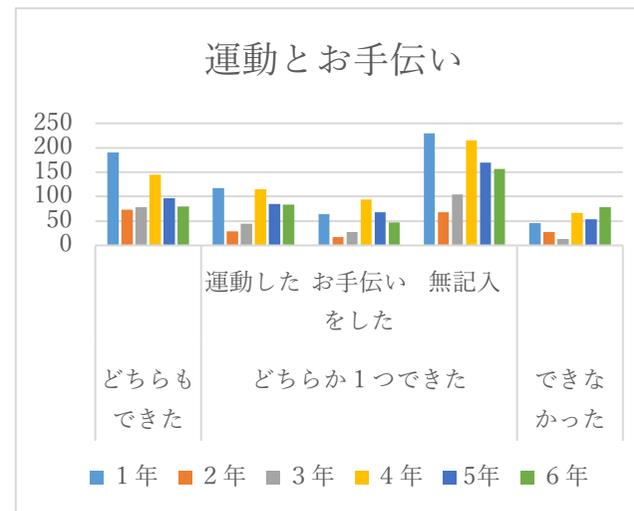
睡眠で大切なのは「量」「質」「リズム」の3要素です。「量」としては、必要な睡眠時間には個人差がありますが、米国の睡眠・睡眠障害の専門家による臨床研究では6～13歳の場合9～11時間の睡眠が推奨されています。「質」は熟睡感といわれるようなしっかりと睡眠がとれた感覚のことをいいます。体内時計がズレた状態だといくら長い時間寝てもスッキリしません。「リズム」については一般的に午後10時～午前2時が“睡眠のゴールデンタイム”と呼ばれ、この時間帯に睡眠がとれているかが重要です。



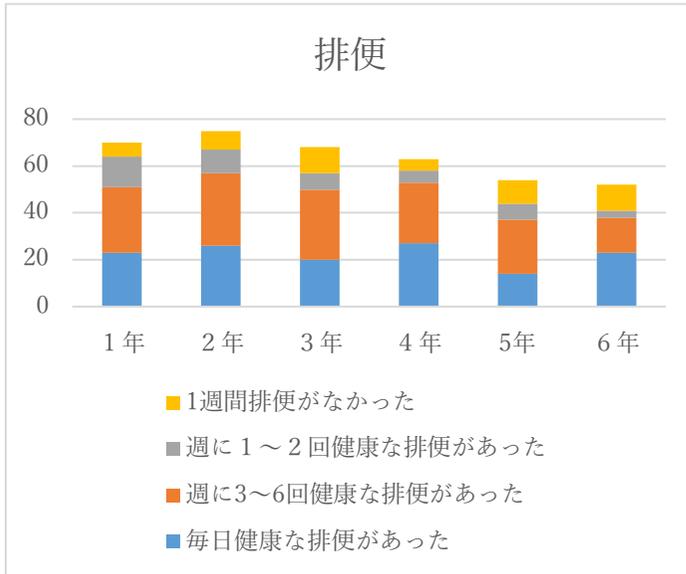
朝ごはんについては全校の60～70%の児童が3色バランスの良い朝食を食べています。

時間栄養学の研究から内臓などの体内時計は食事によってリセットされることがわかってきました。朝は体内時計を動かす食材を、夜は動かさない食材を優先して摂ることが

大切です。ご飯やパンなどの炭水化物(糖質)は朝消費されやすいです。また、朝、ウイナーや卵などのたんぱく質を摂ると筋肉が大きくなりやすいという研究もあります。



裏面へつづく



排便習慣については毎日健康な排便があった児童はどの学年も30~40%程度と少ない結果となりました。また「週1~2回健康な排便があった」、「1週間排便がなかった」に当たる児童がほとんどの学年で約25%に上っています。

便秘とは「3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態」と定義されています。適切な排便習慣をつけるために朝は炭水化物(糖質)に含まれる食物繊維をしっかり摂って便の量を増やしましょう。そして、夕食が遅いと翌朝食欲が湧きづらくなってしまいます。朝食を抜いても、腸の動きが鈍いまま食べても便秘を加速させてしまいます。どうしても夕食が遅くなってしまふ場合は20時までにおにぎりなどの炭水化物でお腹を満たし、それ以降は消化のいいスープなどにする「分食」がおすすめです。また、朝トイレに座る時間がないと話す児童もいます。便意に関係なく、朝食後に少なくとも2分間はトイレに座るように習慣づけましょう。

### 自分ができる感染症対策 しっかり続けることが大事



新型コロナウイルスの感染者はどんどん増えている状況です。誰かを責めるのではなく、「自分ができることは何か」もう一度考えましょう。



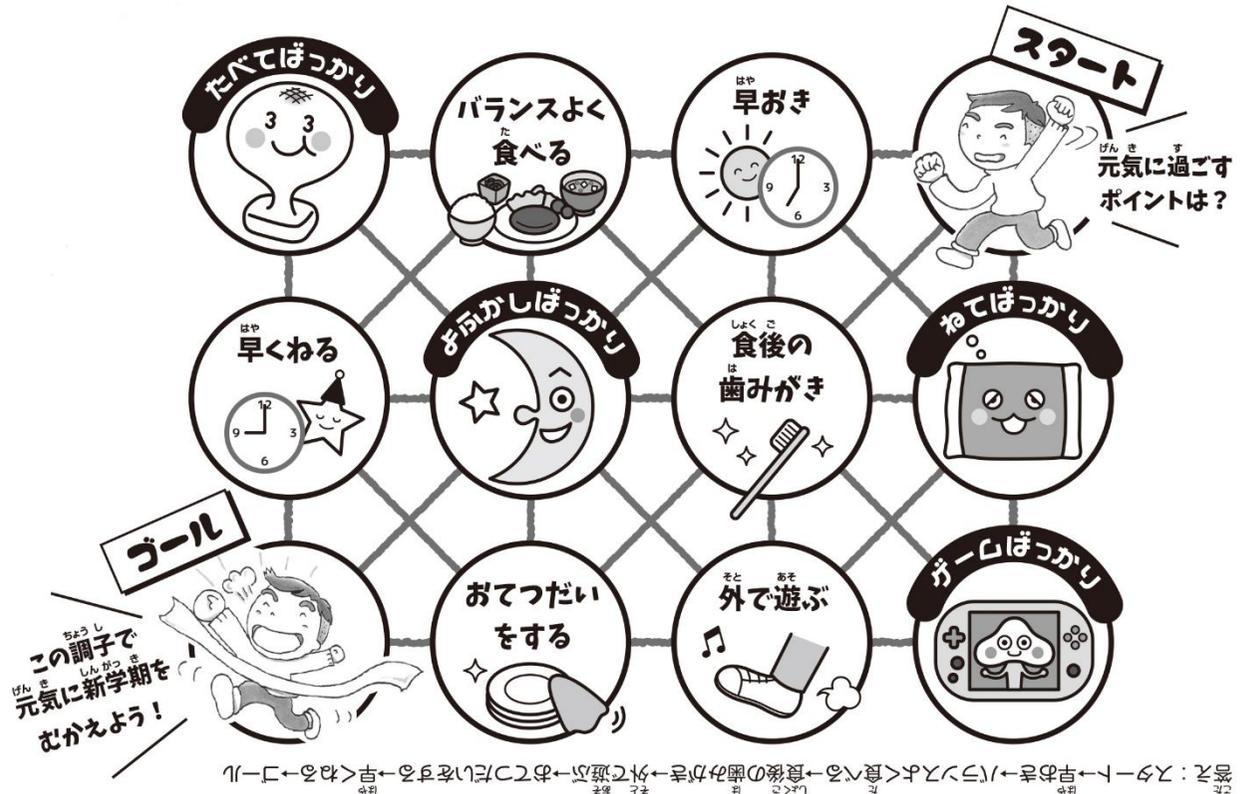
### 家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点



参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

# 冬休み ぽっかり怪獣にご用心!

冬休みを元気に過ごすポイントをすべて通ってゴールをめざそう! 一度通った道に戻ったり、ぽっかり怪獣がいるところを通ることはできません。



<b>おたのしみぽっかり</b> まだ10時だよー <b>攻略方法</b> 早起き 抵抗力が下がっているかも。朝早く起きて太陽の光を浴びよう。軽い運動もオススメ。	<b>たべてぽっかり</b> もっと食べようよー <b>攻略方法</b> バランスのいい食事 好き嫌いをせずバランスよく食べよう。食べる時間と量を決めてダラダラ食いを防ごう。	<b>ゲームぽっかり</b> ぼくとおそぼー <b>攻略方法</b> 外遊び 運動不足になっているかも。寒くても外に出て体を動かそう。ゲームをする時は時間を決めて。	<b>ねてぽっかり</b> もうすこしねてよー <b>攻略方法</b> めざまし時計 学校に行く日と同じ時間に起きよう。起きる時間を決めたら寝る前に3回言ってみよう。
--	--	---	--

「ヘルスポイントをためよう!」は忘れずにやってくださいね。これは自分の生活をふり返るために行います。正直に書いて、自分では解決法が見つからない時は相談してね。年明けみなさんの元気な顔をみられるのを楽しみにしています☆

