

ほけんだより2月

令和8年2月10日
墨田区立小梅小学校
校長 増淵 裕美
養護教諭 榎本 郁恵

寒い日が続いていますね。暦の上では「節分」から「立春」で春をむかえるころですが、2月は1年のうちでもっとも寒くなるといわれています。寒さに負けず元気に学校生活を送れるように、体調管理に気を付けましょう！！



もくひょう 心の健康について考えよう

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介합니다。いくつか試してみてください。自分に合うものをぜひ見つけてみてください。



みんなが大好きな

チョコレートの話



甘くておいしいチョコレート。板チョコなどお菓子やココアが好きな人も多いでしょう。チョコレートはカカオという植物のタネから作られたカカオマスに砂糖、ココアバター、粉乳などを混ぜて練ったものです。

チョコレートは栄養価が高く、体によい食品です。でも糖分や脂肪分が多いので食べ過ぎには注意しましょう。昔から「腹八分目」と言いますが、なんでも、ちょうどよい量が大切です。2月14日はバレンタインデーです。友達や家族とチョコレートを楽しんでください。



睡眠について



1月の発育測定時に全クラスに「睡眠について」の保健指導を行いました。保護者の皆様、睡眠時間はしっかりとれていますか？2021年、OECDが実施した調査で驚くべき事実が明らかになりました。OECD加盟国（33か国）の平均睡眠時間が8時間28分であるのに対し、日本人の平均睡眠時間はわずか**7時間22分**。これは加盟国中で**最下位**という結果でした。同じく睡眠時間が短い韓国も7時間51分と、日本と並んで下位に位置しています。一方、ドイツは平均値よりは短いものの、日本人より56分多く睡眠時間を確保しています。この話を子供たちにしたところ、「うちのお母さんも遅くまで起きている」「朝早くから家事をしているから、睡眠時間が短いかも！」という声が聞こえてきました。**小学生に必要な睡眠時間は9～12時間とされています。**低学年は10時までには寝て7時に起きるという生活習慣が身についている児童が多かったです。しかし、高学年となると、10時までには寝ている児童は半分もいません。遅い児童では日付が変わるまで起きている子もいました。忙しい毎日ですが、小学生のうちには最低でも8～9時間の睡眠を確保してほしいです。睡眠は、体・脳の回復、記憶の整理、傷ついた細胞を直し、免疫機能を高める、成長ホルモンを分泌するなど、さまざまな役割があります。学校や生活の中で学習したことも、睡眠をとることで脳に記憶し、定着することができます。私たち大人も、忙しくてなかなか十分な睡眠をとることが難しいですが、子供の成長に大切な睡眠。もう一度ご家庭で生活習慣を見直してみてください。

ぐっすり眠るために

- ・夕ごはんは寝る3時間前までに食べる（夜、寝る前までダラダラ食べない）。
- ・お風呂にゆっくり浸かる。
- ・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。
- ・寝る部屋は暗くする。
- ・朝ごはんや明日の行事（体育や音楽の授業、好きな習い事）など楽しいことを想像して寝る。



ほけんしつの様子

小梅小では、11月にインフルエンザAが流行し、9クラスで学級閉鎖を行いました。年明けから胃腸炎、インフルエンザBの罹患報告がでています。近隣の学校では1月下旬から学級閉鎖の報告が多くあがっています。インフルエンザAにかかっているから大丈夫！ということはありません。インフルエンザBに感染する可能性がありますので、引き続き手洗い・うがい、規則正しい生活を心がけ、感染症対策にご協力をお願いします。

<保健行事>

- 2月中・・・色覚検査（4年生希望者）
- 4年生保健学習（各クラスにて実施予定）