


ほけんだより 1月号

令和7年 1月8日
八王子市立宮上小学校
校長 宮部 吉一
養護教諭 上田 奈穂

あけましておめでとうございます。今年は特に情熱の丙午の年です。新しい挑戦や成長のチャンスに恵まれる年とされています。何をするにも土台は健康な心身です。寒い冬でも体を動かす機会を作って、活動するようにしましょう。

1月の保健行事

9日(金)	5-1・5-2 6-1・6-2	身体測定	体育着 で測定します。 ご準備をお願いいたします。 
13日(火)	3-1・3-2 4-1・4-2		
14日(水)	1-1・1-2 2-1・こすもす		
27日(火)	6年生	薬物乱用防止教室	学校薬剤師の大江先生による授業です。

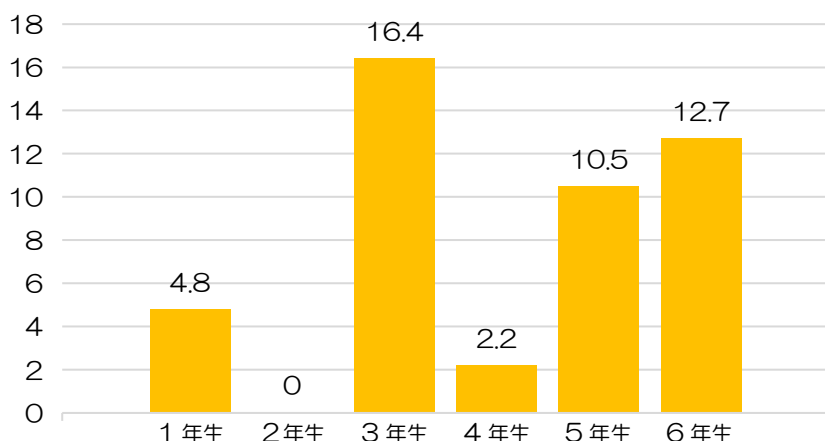
身体測定の結果:成長の記録

1月16日(金)に配布予定です。 お子様の成長の様子を御確認ください。

肥満

室内での遊びが広がった昨今、子供の肥満が課題になっています。子供の肥満は体力の低下や将来の生活習慣病になるリスク高めます。よく動き、よく食べ、よく眠ることで成長期の体はバランス良く発育します。大切なことは、体重を減らすことではなく、今もこれから先も元気に動けるからだを育てることです。

宮上小 学年別 肥満傾向児の割合 (%)



肥満傾向児とは、身長別標準体重と比べて肥満度が+20%以上の児童を指します。特に+30%以上の場合には、高度肥満と分けられます。

宮上小の肥満傾向児の割合は全国平均と大きな差はありませんでした。

「成長の記録」に記載されている肥満度をご確認いただき、食事の内容や運動量を見直してみてください。



「教室の空気をきれいにしよう」



運動

12月に保健委員会の児童による集会を行いました。その中で小学生の運動時間を増やすためには、夜遅くまで筋トレをするのではなくゲームをしたりテレビを見たりして座って過ごす時間を減らすことが大切だという内容がありました。掘り下げてご紹介します。

運動量の目安

子供は1日60分程度体を動かすことが運動量の目安です。60分まとめて時間を確保してスポーツを考えるとハードが高くなりがちです。

通学時間や外遊び、階段の上り下り、体育の授業など日中に分け動くことでグッとハードルが低くなります。

特別な運動を増やす前に、生活の中で活動量を増やす工夫ができます。

ついつい・・・座りっぱなし

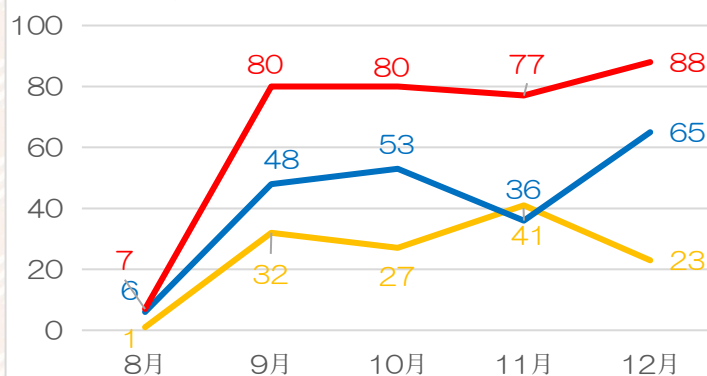
長時間座り続ける生活は、体力の低下や姿勢の崩れにつながりやすいことが分かっています。ゲームや動画視聴の時間が長くなるほど、体を動かす機会は減りがちです。運動不足の原因は運動をしないことだけではなく、座り続けることにもあります。

30分ごとに立つ、体を伸ばすなどの活動で「座りっぱなしを区切る」ことから始めてみましょう。家庭では動き出すきっかけを作ることで座りっぱなしを防ぐことができます。

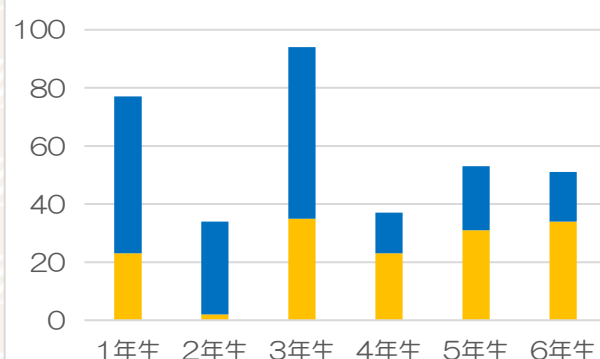


2学期の保健室

月別保健室利用状況(内科・外科・合計)



学年別保健室利用件数(内科・外科)



内科

- 1位 頭痛
- 2位 腹痛
- 3位 倦怠感

外科

- 1位 痛み
- 2位 擦り傷
- 3位 打撲

3学期は、1年間の総まとめと環境の変化が起こる春に向けての準備の期間です。宮上小の子供たちが笑顔で3学期を過ごせるように、いつでも安心して来室できる暖かい保健室であるように、努めてまいります。

