

# ほけんだより



令和2年11月6日発行  
磐田市立向笠小学校  
保健室

あさ よるは、さむい かん せつ 季節になりました。学校では、がっこう はんそで げんき す 元気な人もたくさんいますね。うんどう 暑いですが、あせ ひ 汗が冷えると、かぜをひきやすくなります。上着は、ぬいだり着たりしやすいものを選びとよいですね。

## <11月の保健目標>

さむい ま からだ  
寒さに負けない体をつくろう

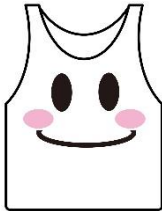
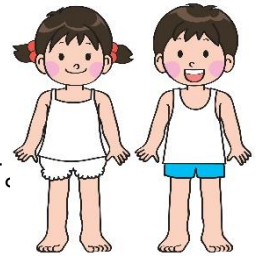


## さむい じき ふく かんが 寒い時期の「服そう」について考えてみよう

### ① したぎをつけよう

シャツなどのしたぎは、なんのために着るか知っていますか？

したぎは、あたたかい空気を外にさがさず、ためるはたらきがあります。また、さむい ふゆ あせ す 寒い冬でも汗をかくため、その汗を吸いとり、体が冷えるのを防いでくれます。からだ せいけつ 体温調節のために、まいにちかなら したぎ 下着は毎日必ずつけましょう。



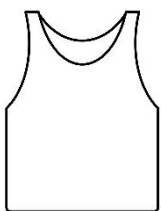
あつ なつ したぎ ひつよう  
暑い夏でも下着は必要だよ。

あせ す 汗を吸って、かわきやすくしてくれるので、したぎ き ほう 下着を着た方がすずしくいられるんだ。

したぎ いちねんじゅう だいじ  
下着は一年中、大事なはたらきをしてくれているんだね。

### ② じょうず かさぎ 上手に「重ね着」をしよう

みなさんが着ている服は、いろいろな素材でできています。それぞれの素材を生かして、組み合わせて着ると、よりあたたかく過ごすことができます。



したぎ  
下着



なが ティー  
長そで T シャツ



セーター



うわぎ  
上着

暑さも落ち着き、ようやく過ごしやすい季節になりました。運動会では、子どもたちの成長を感じることができる場面がいくつもあったかと思います。今後も、5年生の観音山自然体験教室、ファミリーウォークラリーと、まだまだたくさんの行事があります。寒くなってくると体調をくずしやすくなりますので、御家庭でもお子さんの体調管理をよろしくお願いします。

## 学校保健委員会報告

10月29日（木）に、学校保健委員会を開催しました。今年度の学校保健委員会では、スクールカウンセラーの長谷川眞子先生に「メディアと心身の健康について」と題して御講話をいただきました。

新型コロナウイルスの影響で自宅で過ごす時間が増え、メディアを利用する時間が増えているお子さんも多いのではないのでしょうか。事前に保護者の皆様からいただいた御質問にもお答えいただきました。同じように悩んでいることもあると思います。是非、参考にしてみてください。

御出席いただいたPTA役員の皆様、ありがとうございました。



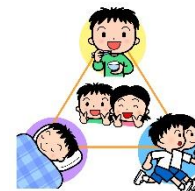
詳しくは、向笠小学校ホームページに載せていますので御覧ください。→  
また、懇談会の折にもPTA役員の方々か報告があります。



### ～質問への回答～

Q1. テレビ等を見て夜遅くまで起きているのは良くないと思いますが、朝早く起きてYouTube等を見るのはどうなのでしょう？

生活リズムを整えることはとても大切です。3時や4時など、極端に早い時間に起きると、学校で眠くなってしまいます。生活リズムの安定は、心の安定にもつながります。生活リズムを整えて、脳を活性化させましょう。



Q2. メディアを利用するときにイヤホンを使用しています。目や耳に負担がかかると思い注意しますが、親がいないときは好き放題やっているのので、アドバイスがあれば教えてほしいです。

イヤホンの弊害はもちろんあります。講話の中でも話がありましたが、メディア利用について、お子さんと話合ってルールをつくったり、家族全員でノーメディアタイムを設けたりしてみましよう。時間を決めて、タイマーをセットするのも良いですね。



Q3. YouTubeの影響か、言葉が荒いことがあるのですが、どう注意するのが良いでしょうか？

「〇〇なんて言っちゃダメ！」と注意するのではなく、「それは〇〇と言う方が良いよね。」と、前向きに捉えられるように声をかけましよう。

