

ほけんだより ②

令和7年2月12日
十日町市立田沢小学校
保健室

発育測定が終わりました

結果については本日配付しました「私の健康カード」をご家庭でご確認ください。
結果を確認されましたら、**確認欄にサインまたは押印**をお願いします。

※2月21日(金)までに担任へ提出してください。



±10%：適正範囲
+20%～+30%：「軽度肥満」
+30%～+50%：「中等度肥満」
+50%以上：「高度肥満」
-10%以下：「やせ」

小児肥満の改善が必要なのはなぜ？

近年では、小児期からの肥満が増加しており、小児でも『メタボリック症候群』の概念が提唱されています。生活習慣病と呼ばれる高脂血症（脂質異常症）、高血圧、2型糖尿病などのリスクとなり、結果として、動脈硬化が小児期から進行して成人となった時には心筋梗塞・脳卒中のリスクが上昇していきます。



睡眠チェック2週間チャレンジ（2回目）の結果

10月28日～11月10日に実施した『睡眠チェック2週間チャレンジ』。ご家庭でのご協力ありがとうございました。ご家庭のサポートもあり、全体的に意欲的に取り組む児童の姿が見られました。第2回目の取組の結果と児童、保護者の感想です。

【児童の感想】



- ・自分はテレビを見すぎていることが分かりました。
- ・自分にはなまけニンジンが付いていることが分かりました。
- ・今回メディアのバツが多くて悲しかったです。
- ・自分は寝る時刻が遅いことが分かりました。
- ・早寝早起きを続けていると、バスの時刻に間に合うことが分かりました。
- ・取組をした結果、ゲームをしなくても、案外トランプやマンガ等も面白いと気付きました。
- ・早く寝ないと肌荒れしました。
- ・寝る1時間前にスマホを使うと寝付けなことが分かりました。
- ・勉強を終わらせないとゲームができないため、勉強がはかどりました。
- ・少しでもメディアの時間、起きる時間帯、寝る時刻、を意識できたから良かったと思います。
- ・前回より不規則な生活ではなかったので日中眠くならなかったです。
- ・ゲームやテレビの時間を減らすと、他のことができて良かったです。



【保護者の感想】



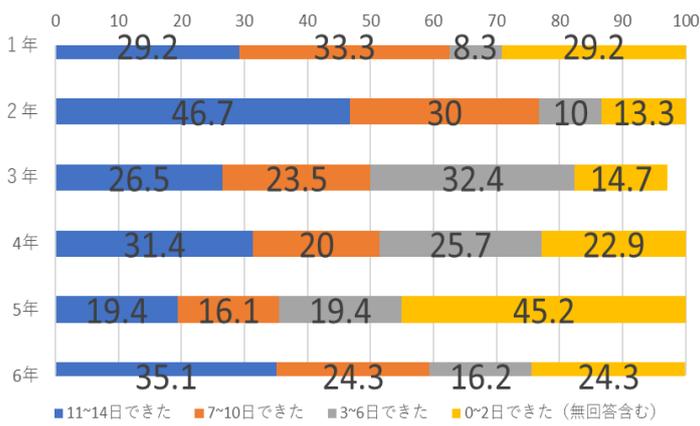
- ・決めた時間でメディアを終わらせることは難しかったです。
- ・夜は早く寝ようと心掛けていました。
- ・早寝早起きの意識付けができた2週間になったと思います。
- ・時間を意識して生活できるようになる良い機会でした。
- ・メディアを少し頑張ろうとしていた姿がみられました。
- ・メディアについてはもう少し話し合いが必要でした。
- ・メディアは前回より時間を気にするようになりました。
- ・今までは親と相談をしてめあて等を決めていましたが、今回は自分で考えて決めていた分、取組も頑張っていました。



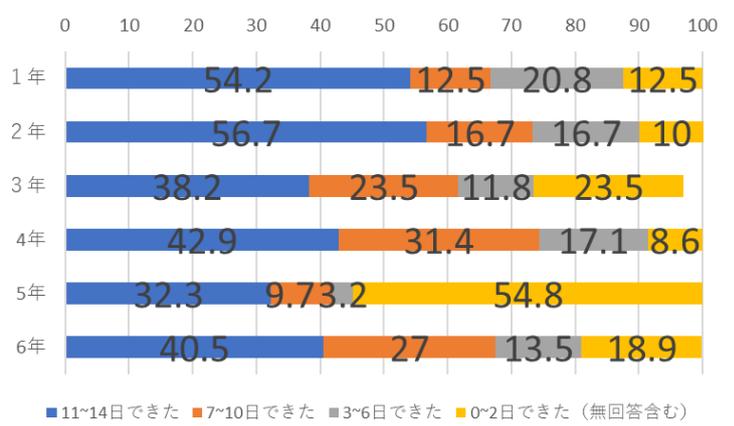
青色・・・約束を11日～14日守ることができた オレンジ色・・・約束を7日～10日守ることができた

灰色・・・約束を3日～6日守ることができた 黄色・・・約束を守ることができたのが2日以下（無回答も含む）

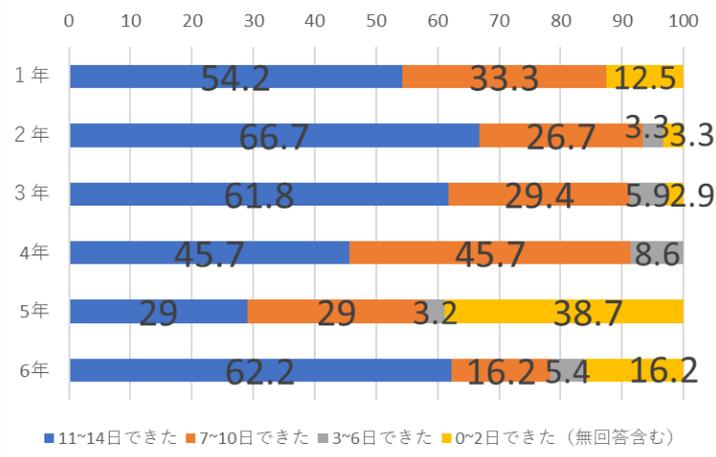
起きる時刻



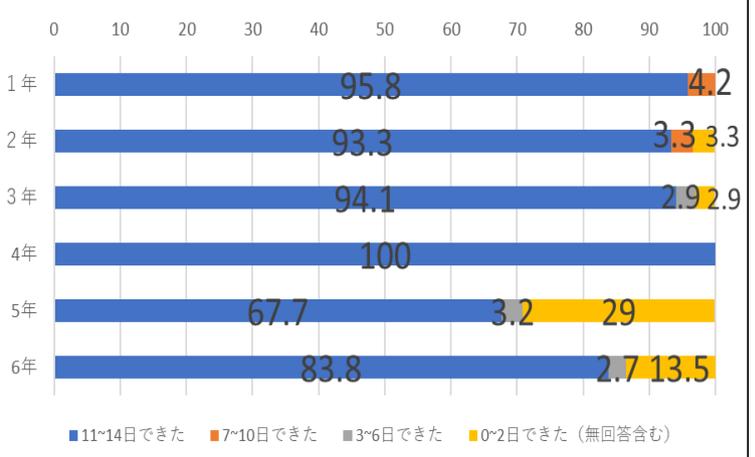
寝る時刻



メディア



朝食



○1回目より『めあての達成』ができた人の割合が増えた学年

- ・起きる時刻・・・2年生
- ・寝る時刻・・・1・2・3・4・6年生 ・メディア・・・3・6年生

○朝食では、1・2・3・5・6年生で1回目より休日になると朝食を摂取しない児童の割合が増えた。

寒くなると布団から出られないと言った感想が多く見られました。（気持ち分かる～。（一一））

