

すこやか

平成30年2月19日
高岡市立牧野小学校

◆学校保健委員会を開催しました

学校保健委員会は、子供たちの健康上の諸問題について学校医等の専門家の指導を受け、学校、家庭、地域の人々が子供たちの心身の健康について共に考え、協力し合うための組織です。

けがでの保健室利用をみると、転びそうな時に手足が出ない、周りをよく見ていない、急いでいたといった不注意から、頭部や顔部にけがをしていることがあります。

そこで今年度の学校保健委員会は、けがをしないためにはどうしたらよいのか専門家を招いて全校で考える機会となるよう、「子供のけがの予防について」の講演会を行いました。

平成29年度学校保健委員会

健康的な生活習慣づくりを目指してー「子供のけがの予防について」ー

- 期 日 : 2月3日(土) 4限(11:35~12:20)
会 場 : 牧野小学校体育館
講 演 : 講演題 くねくねとグッスリでけがしない!
講師 雨晴クリニック副院長 坪田 聡 先生
参加者 : 全校児童 教職員 保護者(31名)

講演会は、けがを予防する「くねくね体操」を一緒に行ったり、ぐっすり眠るために「やる気を示すかけ声」を唱えたりして、けがをしないための方法や生活習慣を整える大切さについて、児童が理解しやすい内容でした。

最後に保護者に向けて、睡眠は生活習慣を整えていくための「しつけ」であることや、寝る時間は子供を中心に考え、親が手本を示すことの大切さについて話されました。参加した保護者の方々は、子供を中心とした生活習慣を親子で実行することの大切さを再認識されていました。

ー 児童と保護者の感想を紹介します(一部抜粋) ー

◆1年

- ・ぼくは1年生なので、9時には寝るようにしたいです。たくさん寝て、頭をすっきりさせれば、けがをすることもないと思います。
- ・家族みんなでくねくね体操をしたら楽しそうだったと思ったので、毎日しようと思いました。

◆2年

- ・くねくね体操を1週間に2回すると、転んだ時に手や足が出てすごいと思いました。
- ・ぐっすり眠ると運動神経もよくなるし、100点も取れると聞いて、もっと早く寝てぐっすり眠ろうと思いました。くの字体操やSの字体操がとても楽しかったです。

◆3年

- ・けがをしない「くねくね体操」があるなんて、とてもびっくりしました。「ぐっすり」では、今日自分で決めた9時15分に寝るように、自由の時間を少し減らして、9時15分にはちゃんと寝るように考えて行動したいです。
- ・睡眠時間が短かったり、ぐっすり眠れなかったりすると、寿命が短くなることを初めて知りました。平日でも寝る時間が9時を過ぎてしまうことが多いので、ぐっすり寝て寿命が延びるようにしたいです。骨が折れたらどうするかも分かったけど、骨を折るようなことやけがをせず、健康に暮らしたいと思いました。

◆4年

- ・「1年生から4年生は9時までに寝ましょう」と言われて、ドキッとしました。今度から9時までに布団に入るようにして、週に2回くらいくねくね体操をして、けがなく元気に過ごせるように心がけたいです。
- ・くねくね体操をして、転びそうな時すぐに手が出るのもすごいと思ったけど、運動神経がよくなるのもすごい。睡眠時間が短いと、頭がボーッとして危ないので、たくさん寝ようと思いました。

◆5年

- ・くねくね体操は、あまり時間を使わなくて、簡単で、けがをしないというのは最高だと思いました。1時間寝るのを早めました。これでけがをしなくなると思いました。
- ・ぐっすり眠ると、頭がしっかり働き、けがをしにくくなるのが分かりました。睡眠時間が短いとボーッとしたり、イライラしたり、寿命が短くなると知り、ぐっすり眠ることはとても大切だと思いました。私はいつも寝る時間が遅いから、9時半は無理かもしれないけど、少しでも早く寝るようにしたいです。

◆6年

- ・くねくね体操は楽しくて簡単だったから、週に1度は続けられそうでした。睡眠時間が少ないと、精神が不安定になることがあるんだなと思ったので、いつもより30分早く寝て、「ぐっすり」睡眠を取りたいと思いました。
- ・みんなで寝る時間の目安を言う時、「9時に寝る」と言ったので、家ではいつもより早く眠れました。寝る30分前は、テレビやスマホ、ゲームをするのはよくないと言われたので、よく眠れなかったのは、それが原因だったと分かりました。明日から実行してみようと思います。

◆保護者

- ・よく寝ることが子供の成長に大事であるとよく理解できました。自分も手本になるため、子供と一緒に実行していきたいと思います。職場の仲間にも話したいと思います。
- ・子供と同じように早寝早起きをするようになってからは、自分も体調がよくなり、講師のおっしゃる通りだと思いました。
- ・「睡眠はしつけ」。大人の都合で子供を振り回さず、生活リズムを整えてあげることも親の努めと改めて感じました。
- ・子供たちも一生懸命に話を聞いていて、家に帰ったら何時に寝るか、子供に聞いてみたいと思いました。
- ・睡眠の大切さを認識でき、けが予防の体操を教えていただき、参加してよかったと思いました。くねくね体操は、家でもやってみたいと思います。親子で同じ講演を聞くことができたことで、家庭でも話題に取り上げやすくなるのでありがたいと思いました。

－ 子供のけがの予防についての講演より －

1 骨が折れたら

骨の周りには神経があるので、骨が折れると痛いです。すり傷をした10倍ぐらいの痛みがあります。子供は3～4週間ほどで骨折した所が固まります。少し骨が曲がっていたとしても、子供の体は成長しながら、骨はだんだん真っ直ぐになっていきますから、少しぐらい骨が曲がっても大丈夫です。捻れがあるような骨折の時は、骨がずれないようにギプスをしたり、必要なら手術をしたりすることもあります。ギプスがとれたら、筋肉が固まって弱くなっているので、リハビリをします。

三角巾や松葉杖をついている人がいたら、その人とぶつかったりしないようにしましょう。

2 くねくね体操 ーけがをしなないためには？ー

転びそうになった時、手が出ると顔をぶつけないし、足が出ると転ばない。手や足が出ると、もし転んだとしても軽いケガですみます。

◆転びそうな時、どうしたら足が出るでしょうか？

①筋肉を鍛える。

②神経を鍛える。

(神経は筋肉に命令を出している。「**危ない！手を付け！足を出せ！**」)

◆神経の働きをよくする体操

①くの字体そう ②Sの字体そう ③がにがに体そう



(出典：NHK ためしてガッテン)

①くの字体操：足を肩幅に開く。顔はまっすぐにして、腰を左右にくねくねと振るように動かす。

②Sの字体操：足を肩幅に開く。体でSの字を作るように、肩と腰を平行移動させる。肩を先に動かして、腰が後から追いかけるイメージで動かす。

③がにがに体操：小刻みにジャンプしながら、膝を肘につける。

・ 3つの体操を10回ずつ。週に1～2回すればよい。

・ 走るのが速くなったり、幅跳びでたくさん跳べたりする効果もある。

3 ぐっすりねむる

◆ぐっすり眠らないと・・・

・ 神経が筋肉に命令する働きが弱くなり、けがをしやすくなる。

・ 病気になりやすくなる。寝ている間にかぜやインフルエンザに対する抵抗力がつく。ぐっすり眠れている人ほど、病気にかかりにくい。

・ 頭の中で、気持ちをうまくコントロールできなくなる。(すぐにキレる人は寝不足気味)

・ 気持ちが高ぶりすぎたり、落ち込みすぎたりする。

グッスリねむらないと



◆ぐっすり眠ると！

○十分睡眠をとっている人ほど、国語、算数のテストの点数が高い。

- ・寝ている間に勉強したことがたくさん脳に残る！
- ・あまり寝ないと、なかなか脳に勉強したことがた
まらず、忘れてしまうよ。

○気持ちがちょうどよい所にあるので、勉強や運動もがんばれるし、友達と仲良くできる。

例) 早く寝るようにしたバスケットボール選手は、シュートが決まる回数が増えた。走るのも速くなった。

○寿命が延びて、長生きできる。

グッスリねむると



◆何時に寝たらよいでしょう？ とやまゲンキッズ作戦では

ねむる時間(じかん)

1~4年生:9じまで

5・6年生:9時半まで



◆ちょっと無理と思っている人へ

ちょっとむり…

今までより

30分早くねむる



- ・寝る前の30分は、メディアを見ない。
- メディア:テレビ、DVD、
スマホ、パソコン等

◆今夜からやることを決める

やる^きをしめす

こんやから



__じ__ふんに

ねむるぞ…オー!

- ・今夜から何時何分に寝るか、みんなで声に出して言ってみよう!
- ・やる気を示そう!



4 保護者さんへのお願い

睡眠は「しつけ」です。寝る時間を子供中心に考えましょう。

「親子で一緒に早寝早起きになる」「寝る前にゲーム、スマホ等の電子メディアに触れない」「夜、できなかったことは朝に行く(朝型人間になる)」など、親が手本を示していくことも大切なのではないでしょうか。また、「小言は、寝る時間の30分前までに」終わらせましょう。小言も、子供の寝る時間の妨げになります。

◆県内はインフルエンザ流行中です -まめな手洗い、咳エチケット-

インフルエンザは流行中です。保健隊の児童が、石けんでの手洗い、うがい、教室の換気呼びかけています。

また、インフルエンザが拡大しないよう、咳やくしゃみが出る人にはマスクの着用を勧めています。ご家庭におかれましても、お子さんの健康管理に注意していただきたいと思います。

お願い ランドセルの中に、使い捨てマスクを5枚入れておいてください。

