



令和7年8月27日 No.6

射水市立片口小学校

保健室

2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごすことはできましたか。毎日のように熱中症警戒アラートが発表され、酷暑日が続いたので、外で遊んだり、プールに入ったりすることがなかなか難しかったのではないかと思います。これからだんだんと涼しい日が増えるとよいのですが…。秋はたくさん運動や外遊びをして、たくましい体をつくってほしいですね。



9月の予定

9月の保健目標「生活リズムをととのえよう」

内容	日時	対象	留意点
身体測定	8月28日(木)	全学年	・体操服の半袖、ハーフパンツで測定します。 ・髪の毛の長い人は、下の方で結んでください。
視力検査	9月2日(火) ～4日(木)	全学年	・眼鏡がある人は忘れずに持ってきてください。 ・コンタクトをしている人は検査のときに伝えてください。 ※詳しい日程は連絡帳でお知らせします。
すこやか検診	9月29日(月)	4年生	・小児生活習慣病予防検診です。血圧測定と採血を行います。後日希望調査を配布します。

9月1日は「防災の日」

7月下旬、海外での地震の影響により、日本の広い地域で津波警報が発令されました。いつ、どのような状況で避難が必要になるか分からないということを、改めて考えさせられる出来事でした。

「いつか」のために、**今**できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。



自分の家からの 避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。



家庭で非常用 持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？ ——

子供の生活習慣病にご注意を！

以前は「成人病」と呼ばれていた「生活習慣病」ですが、子供をとりまく生活環境等の変化により「小児生活習慣病」またはその予備軍である子供が増えています。射水市では4年生で「すこやか検診」を実施し、小児生活習慣病の早期発見につなげています。小児生活習慣病について知り、お子さんと一緒に日々の生活習慣を見直しましょう。

1 小児生活習慣病とは？

食生活・睡眠・運動習慣等の生活習慣の乱れ



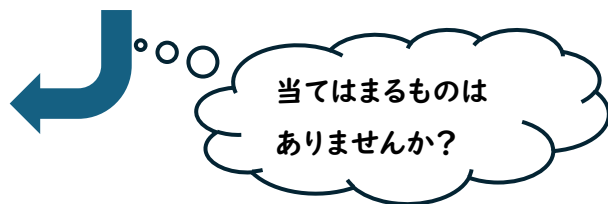
内臓脂肪型肥満・高血圧・脂質異常・脂肪肝・2型糖尿病

☆学童期の生活習慣病予備軍は、成人の「生活習慣病」につながりやすい。

☆これらの放置は動脈硬化の原因となり、将来的に心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすリスクが高い！

2 小児生活習慣病の原因は？

- 食生活** ・朝食の欠食 ・夜食の摂取
・早食い ・好き嫌い
・間食の量や種類 ・孤食
- 運動** ・運動機会の減少
・ゲームやスマホ中心の生活
- 睡眠** ・夜型の生活
・睡眠時間の減少



3 小児生活習慣病を予防しよう！



☆体の状態について知る

- ・学期ごとの身体測定の結果で、体重が成長グラフから大きく外れていないか、肥満度で「やせ、肥満」の進行は進んでいないかを確認する。
- ・すこやか検診等を活用し、体格以外に異常がないか確認する。



☆食生活を見直す

- ・塩分や糖分、脂肪分が多い食事、インスタント食品等に偏っていないか。
- ・朝ごはんは、できるだけ「赤・黄・緑」の食材を取り入れているか。
- ・おやつは時間を決め、適量か。
- ・よく噛んでゆっくり食べているか。

☆体を動かすことを習慣化

- ・学校や家庭で体を動かす遊び(もしくはスポーツ)をする。
- ・お手伝いは体を動かす機会になるので、積極的に行う。
- ・登下校を含め、歩く習慣を増やす。



☆よりよい睡眠を目指す

- ・早寝、早起きを習慣にして9～10時間の睡眠時間を確保する。
- ・メディア時間を管理し、寝る直前には使用しない。



家族で生活習慣について話し合い、大人も子供も病気予防につなげましょう