



第2回学校保健委員会 開催

生活習慣を考える キーワードは「睡眠」

昨日、学校歯科医 佐藤司先生をお招きして、第2回学校保健委員会を開催しました。

始めに、保健委員会が活動を発表しました。特に、冬場のインフルエンザ対策を全校生で実施するにあたり、しっかりと汚れを落とす基本的な手洗いの仕方について、全校生の意識を高めるための活動を紹介しました。保健委員会では、実験をして、普段の手洗いがいかに汚れを落としていないかに気付かせるとともに、掲示物を用いながら啓発活動を行いました。その効果もあり、今週から縦割班による活動の制約がなくなり、平常どおり全校生がかかわりながら活動できるようになりました。

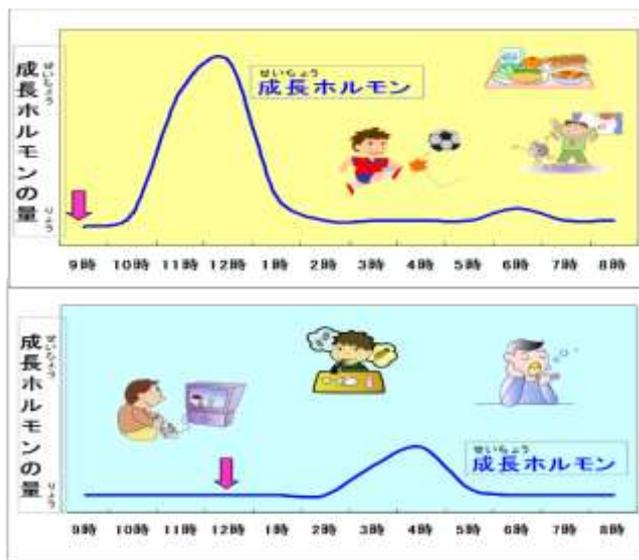


次に、本校の健康課題を解決する取組について、養護教諭が発表しました。今年度は、第1回の学校保健委員会で健康課題として生活習慣の形成が上げられ、特に、睡眠をキーワードとして生活リズムを好転させる取組を強化してきました。毎月の生活チェック表の活用による実態把握・経過観察や、養護教諭による5回にわたるミニ保健指導などに取り組んできました。その結果、生活リズムが整えられてきている傾向にあるものの、多様化する生活状況により改善が困難な状況も見えてきました。その後のグループによる意見交換では、保護者の方々にも参加いただき発達段階に応じた解決策が話し合われました。



<学校の取組>

- 生活リズムの大切さを実感が伴うよう継続して指導
 - ※22時から深夜2時までが成長のゴールデンタイム
 - ・この時間が成長ホルモン分泌、遅く寝るとホルモン分泌が弱い
 - ・テレビ・ゲーム・携帯・インターネットを寝る前に見ていると寝つきが悪くなる。時間を決め早めに切り上げが大切 等
- 適度な疲労感を感じるよう効果的な運動を強化 等



<家庭での取組>

- 生活リズムの大切さを認識した実践
 - ※22時には寝かせる習慣を家族が協力して
 - ・一緒に布団に入って決まった時間に読み聞かせをする
 - ・早起きして一緒に朝食をとる習慣から早寝の習慣作り 等
- メディア使用のルール作り
 - ※21時以降は見せないやらせない。テレビは番組を決める等

ふくしま南幼稚園からのお知らせ

ふくしま南幼稚園は、福島市立幼稚園再編計画により、平成30年度をもって閉園となります。そこで、2月16日(土)11時から「ありがとうの会」を開催します。卒園生や保護者など参加できる方はどうぞお出でください。また、9時から最後の生活発表会があります。併せて、お時間がございましたらご覧ください。

