



# ほけんだより おひさま2月

2025. 2. 14  
かわさきしりつふるいちばしょうがっこう  
川崎市立古市場小学校  
ほけんしつ  
保健室

立春が過ぎ、日中は暖かい日が多くなってきました。しかし、太陽が顔を  
出していない朝晩はまだまだ寒さが厳しく、体調を崩しやすいです。  
気温に合わせた服装を心がけましょう。



## がっこうほけんいいんかい おこな 学校保健委員会を行いました



心身共に大人へと成長していく中で、自分自身の体や健康に興味をもち、自分や周りの人の  
体を大切にできるようになってほしいという思いから、昨年度より6年生の児童も参加して  
います。健康で元気な時は忘れがちですが、毎日の生活が私たちの体をつくっています。いま元  
気だから良いではなく、いまも未来も元気であるために、自分の体の声をきき健康的な行動がと  
れる力（自己管理能力、自己調整力）を育てていきたいと思っています。

- 日時 令和7年1月16日（木）13:30~14:30
- 場所 アリーナ
- 参加者 学校医：関口先生（内科）、藤岡先生（耳鼻科）、飯田先生（歯科）  
教職員：校長、教頭、教務主任、栄養職員、6年担任  
児童：6年生全員  
PTA会長
- 内容 保健室からの報告（健康診断結果、保健室利用状況）、意見交流



※保健室からの報告については、3月のほけんだよりでご紹介いたします。

今回は、「規則正しい生活」を大きなテーマとして意見交流を行いました。元気に過ごすた  
めに最も基本となるのが「規則正しい生活」です。普段気になっていることや疑問に思ってい  
ることなどを校医さんに質問しながら話を聞きました。児童から出た質問をいくつかご紹介し  
ます。



**睡眠**  
何時に寝る？起きる？何時間？  
朝すっきり起きられない  
(熟眠感) 入眠前の過ごし方

**運動**  
している⇔していない (二極化)  
慢性疲労 偏り けが

**規則正しい生活**  
きそくただ せいかつ

**食事**  
栄養バランス おやつ  
朝食抜き 早食い  
夜ごはんの時間  
ながら食べ

**清潔**  
入浴 シャワー浴  
歯磨き 手洗い  
つめ切り 耳掃除

**その他**  
スマホ ゲーム 排便 塾  
視力低下 (暗いところで〇〇)  
習い事 悩み事 服装  
自律神経 (ホルモン)



### Q: どうして「ながら食べ」は良くないの？

→食事に対する集中力が低くなり、噛む回数が減ります。栄養の消化吸収がされにく  
くなるだけでなく、よく噛まない事で満腹感が得られず食べ過ぎにもつながります。

ながら食べを長期間続けていると、食道から胃への流れが悪くなり、誤嚥しやすくなり  
ます。小学生は歯や顎が発達する時期でもありますので、よく噛むことが大切です。

噛む力はもちろん、口のまわりの筋力や飲み込む力が低下します。食事は家族でとる  
ことが多いので、一度家族で話題にするのも良いかも知れませんね。

### Q: 運動不足が心配なのですが・・・

→運動をすることで、筋肉を鍛え心肺機能を上げる事ができます。  
体育の授業だけでは足りないかと思っておりますので、外で遊ぶのが良いと思います。ただ、  
運動のやりすぎで痛めてしまう場合もあるので、たまに休むことも大切です。大人の指導が  
ひつようときもおお 必要な時も多いですが、ある部分の筋肉だけでなく全身を使った運動や体幹を意識した運動  
をすると、転ばないバランス感覚を身につけられますよ。

