



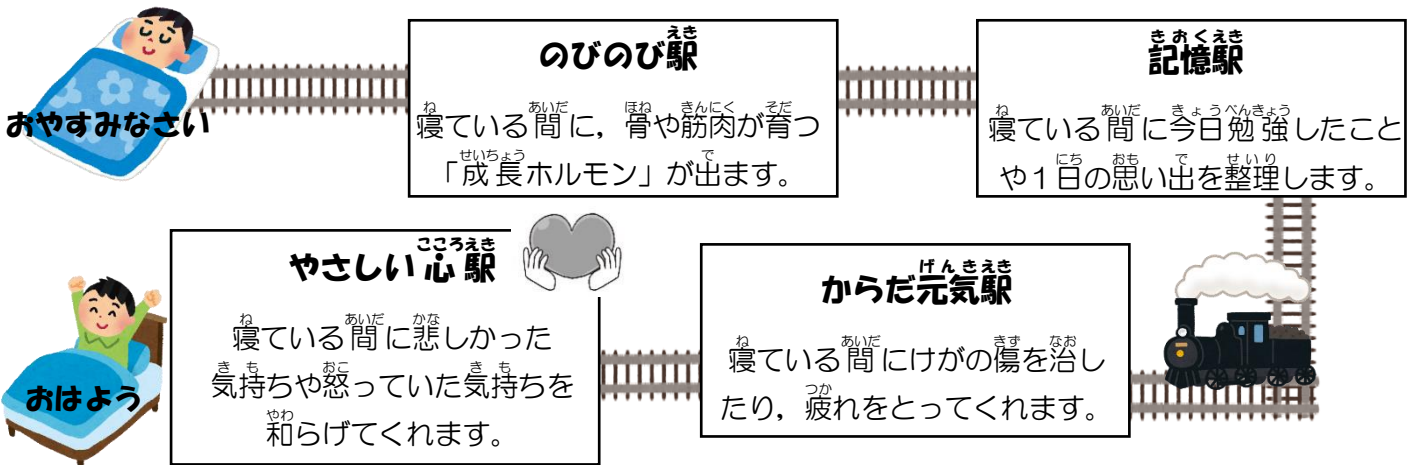
宇都宮市立平石北小学校
令和5年2月7日
NO. 11

まだまだ寒い日が続いています。子供たちは寒いなかでも元気に外で活動し、特に縄跳びを頑張って練習している音が保健室にも聞こえてきます。しもやけや乾燥皮膚炎など、冬ならではの症状に注意しながら、元気に過ごしてほしいと思います。



【睡眠列車に乗ろう！】

みなさんは睡眠時間をしっかり確保できていますか？学年によっても異なりますが、小学生は「9時間以上」の睡眠が必要といわれています。今回は睡眠中の様子を列車に見立てて紹介します。



睡眠時間をしっかりとれば、4つの駅全てに停まることができます。反対に、睡眠時間が足りないと駅に停まれないまま朝になってしまいます。

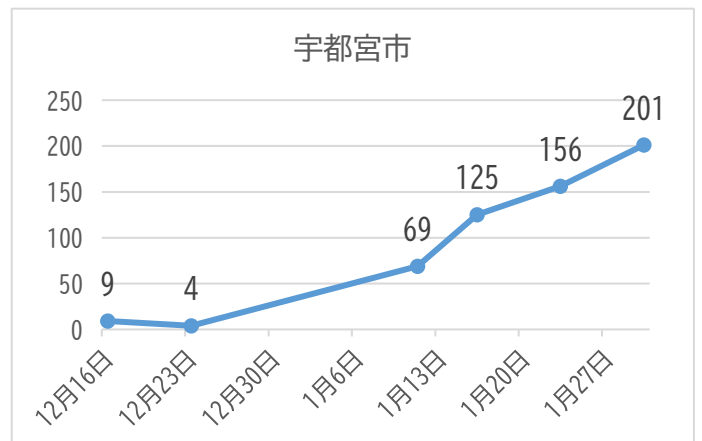
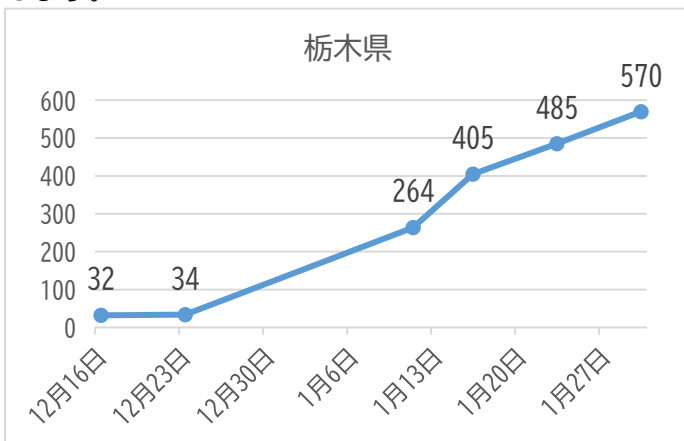
睡眠列車については、保健室前の掲示物でもお知らせしているのでぜひ見てください。



【市内でインフルエンザが増えています】

下図は栃木県全体と宇都宮市のインフルエンザ発生数の推移です。11月半ば頃から栃木県内でもインフルエンザ罹患者が出て、冬休み明けから一気に増加しました。市内では学級閉鎖の措置がとられた学校もありました。

新型コロナ感染症対策と併せて引き続き家庭での健康観察の実施や、手洗いの励行などの感染症対策をお願いします。



★学校保健給食委員会を実施しました

1月16日（月）に代表PTA・関係教職員が集まり、学校保健給食委員会を実施しました。まず、学校給食の現状や児童の体力・健康について報告しました。

・平北児童の体力面 ～体力テストの結果から～

- 【特徴】 ・男女とも全国平均と比べると、筋力・柔軟性・持久力など全国平均を下回っている項目が多く、運動に苦手意識がある。
- ・ただし昨年度と比べると向上している項目もあり、家庭や学校での運動の効果が
出ている可能性がある。



・平北児童の健康面 ～健康診断の結果から～

- 【特徴】 ・男子は全体の約15%が肥満傾向にあり、やや多い。
- ・視力は全国平均より良いが、歯科は「むし歯なし」の割合が全国より低く、むし歯が多い。

・平北児童の生活習慣

- 【特徴】 ・睡眠が「8時間以上」と回答した割合が全体の約6割。
- ・メディア利用時間は昨年度・一昨年度と比較して右肩上がり増加している。



また、栃木県社会保険協会様から講師をお招きし、講話をいただきました。代表でお集まりいただいた保護者の方以外も傾聴できるよう、今回は初めて保護者Youtubeでのオンライン配信も行いました。内容を簡単に紹介します。

遊ぶことから得られるもの

～なぜ子どもは遊ぶことが仕事なのか～

・子供の遊ぶ時間は減っている？

原因：

遊ぶ仲間がいない

遊ぶ場所がない

遊ぶ時間がない

＋コロナ禍での制約



運動が足りず…けがの増加・姿勢不良など

・遊ぶことは必要？

遊ぶことによって

創造力

好奇心

探求心



コミュニケーション力

状況判断力

などを得ることができる！

・子供は創意工夫の天才！

大人が遊び方を制限してしまうのではなく、ある程度子供に自由に遊ばせることで、遊びの方法を自ら考え、自発性が育まれます。



遊び方を自分で
考えてみよう！

☆ 特に必要な遊びは…

- ① 五感を使うこと
- ② 四肢を使うこと
- ③ 関節を大きく動かすこと

例えば…外で遊ぶとき

1. 視覚：自然や季節の変化を目にする
2. 聴覚：川や鳥の音を聞く
3. 嗅覚：木や土の匂いをかぐ
4. 触覚：芝生に寝転がる、動物に触れる など