

移動保健教室

11月6日(火) 対象：4～6年生と保護者

テーマ「こどもの健康～生活習慣とメディア」

講師：石川こどもクリニック 院長 石川孝成先生

○児童保健委員会の発表の様子

健康とメディアについての寸劇とアンケート結果の報告をしました。ちびまる子ちゃん一家のテンポのよい演技は好評でした。



早寝・早起き・朝ご飯
→翌日の学校でテスト100点!



遅寝・遅起き・朝食抜きと
長時間のメディア使用
→翌日の学校で居眠り、テストは0点!

あなたの生活に近いのはどっち?

8時

リンダー!!



9時



○石川先生の講話の様子



お話の内容

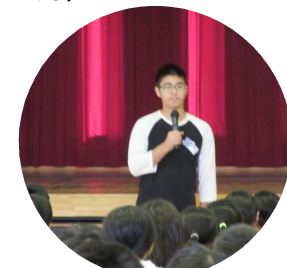
- 1 健康～成長するということ
- 2 頭(脳)の働き～朝ごはんとおかず
- 3 体のリズム、大切な睡眠、ホルモン
- 4 生活習慣、メディアの影響について

本校児童の事前アンケート結果や詳しいデータを交えて、子どもたちに大変わかりやすくお話していただきました。ほとんどの児童が自分の生活を見直す機会となり、進んでよい生活習慣づくりをしようとする気持ちを持つことができましたようです。より多くの保護者の方にも聞いてほしい内容でした。



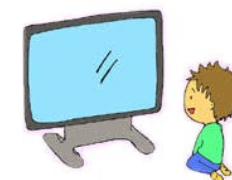
○児童代表の感想発表

- ・ゲームのやりすぎで睡眠不足とならないように、ゲームは時間を決めてやりたいと思います。(4松 加藤心音さん)
- ・ゲームをやりすぎると生活のリズムが崩れることがわかりました。ゲームをやりすぎないようにすることを、うちの人にも伝えたいです(5竹 船耕太郎さん)
- ・保健委員会の発表では、伝えたい内容をしっかり伝えてられました。僕は、まる子にならないようにしたいです。生活のリズムを崩さず、しっかり生活していきたいです。(6梅伊藤英一郎さん)



○保護者の感想

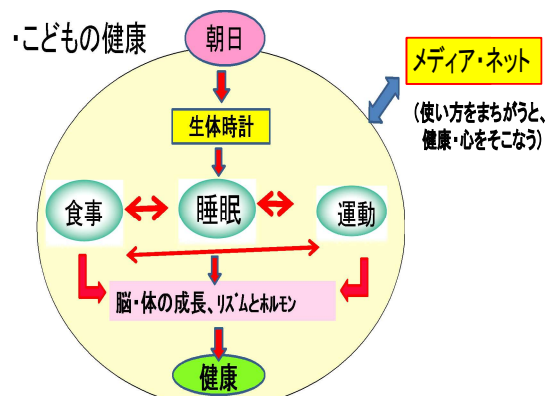
- ・子どもたち自身が知ることでも大事ですが、保護者が知ること、そして実践することが大事だと思います。
- ・児童保健委員会の発表は短くてもわかりやすく大変よかったです。
- ・テーマの設定は、昨年度実施のアンケート結果から一番よい方法をとっていたのでよかったですと思いますが、保護者の参加が少なかったのが残念で、今後の課題でも感じました。
- ・保健委員の皆さんの発表も楽しく、大変ためになる講話でした。
- ・石川先生の口調もおだやかで聞きやすかったです。



まとめ

こどもの健康と将来は、生活習慣で決まる!

早寝早起き(睡眠) 朝ごはん、運動、メディア対策



石川先生からのおみやげ話

- 1 寝る子は育つ(しっかり眠る)
 - ・成長ホルモンと睡眠ホルモンは夜に寝てから出る
 - ・ホルモンは体を活発にしてくれる
- 2 早寝・早起きは三文の徳(得)
 - ・リズムのある生活は体を元気にしてくれる(お金では買えない)
- 3 朝日の光を浴びて、朝ご飯(朝うんち)
 - ・スイッチを入れて脳を活発に、リズム作り