



# ほけんだより 1 がつごう月号

令和5年1月10日(火) 鳥飼東小学校ほけんしつ ☆おうちの方と一緒に読んでね☆

 あけましておめでとうございませう 

2023年はうさぎ年ねんですとしね。ピョンピョンとびはねるくらい、楽しいたの1年ねんになりますように！

## ゲーム・スマホの使いすぎに気をつけよう！



クリスマスやお正月しょうがつがあった冬休みふゆやすの間に、ほしかったゲームを  
手てに入いれた人ひともいるかもしれません。休みやすの気分きぶんがぬけず、ついつい  
夜よるおそくまで、ゲームやスマホを使いすぎつかていませんか？  
新学期しんがつきに体からだと心こころをしっかりと切りかえるために、スマホ・ゲームの使い方つか  
や、家いえでのルールみなおを見直みなおしてみましよう。

### つか 使いすぎているかな？チェックしてみよう

- ゲームやスマホの時間を、自分でコントロールできない
- やらなければいけないことがあるのに、ゲームやスマホを優先ゆうせんする
- 生活せいかつに支障ししょうがあっても、ゲームやスマホをやり続ける
- ゲームやスマホのせいで、健康けんこう、家族かぞく、学校生活がっこうせいかつなどに問題もんだいが  
おこっている

ねん 1年つづくらい続くと、  
「ゲーム障害しょうがい」  
という病気びょうきに  
なってしまうことも…

ゲーム・スマホで心こころや体からだをこわさないために… **き** ルールを決めておこう

たとえば



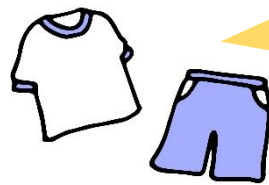
- ・ゲームの時間じかんは夜8時よるまで ・動画どうがを見る時間みは1日1時間じかんまで
- ・食事中しょくじちゆうはさわらない ・知らない人しとやりとりひとしない
- ・自分の部屋じぶんに持ちこままない ・ルールにちかんまもを○日間守ももれたらごほうび
- ・ルールまもを守れななかったら○日間使用にちかんしようきんし禁止

など

おうちの人ひとと相談そうだんしながら決きめてね！

がつ ほけんぎょうじ  
1月の保健行事

11日(水)	にそくてい ほけんしどう 二測定・保健指導	4・6年
12日(木)		1・2・3年
13日(金)		5年



たいそうふく  
体操服を  
わすれずに!

保護者の方へ

①3・6年食育 『食品ロス』をへらそう～自分たちにできることは何かな?～

食品ロス なにが問題?

いのち

- 動物や植物の命をむだにしてしまう
- ゴミになった食べ物を燃やす  
→お金がかかる、地球温暖化
- 食べ物や料理を作った人の  
がんばりや気持ちがむだになる

おかね

かんきょう

こころ

調理員さんへのインタビュー

Q.どんな食べのこしが多いですか?  
A.パンと牛乳が多いです。牛乳は20本くらいあまっています。

Q.食品ロスを減らすために、どんなくふうをしていますか?  
A.お米をたく量を調整したり、寒い冬には食器を温めたりして、子どもたちがおいしく食べられるようにくふうしています。だしをとった後の食べ物をそのままですずに、カツオブンはふりかけにしたりにぼしはミキサーで細かくしてみそ汁に入れたりもしています。

12月の食育では、3・6年生が「食品ロス」について学びました。

世界や日本での食品ロスをはじめ、東小の給食調理員さんのインタビューから、給食の食品ロスの実態や工夫を知り、自分たちにできること(好き嫌いしない、食材のあまったところも最後まで使う…等)を考えました。

②子どものやせ・肥満について

体重に関して、子どものやせ・肥満を評価する指標の一つとしてローレル指数があります。

$$\text{ローレル指数} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(cm)}^3 \times 10$$



<ローレル指数の判定>

ローレル指数	判定
100 未満	やせすぎ
100～115 未満	やせぎみ
115～145 未満	標準
145～160 未満	太りぎみ
160 以上	太りすぎ

子どもの体つきは成長の過程で変化し、個人差がありますが、やせすぎや太りすぎには以下のようなおそれもあります。

<p><b>やせすぎ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>摂食障害</li> <li>甲状腺やホルモン異常による病気</li> <li>がん</li> </ul>	<p><b>太りすぎ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2型糖尿病、脂質異常症</li> <li>甲状腺やホルモン異常による病気</li> <li>足腰の関節へのダメージ</li> </ul>
--	--

二測定の結果、身長と体重の発達で気になる点があったお子さんに関しては、担任を通じて個別にお知らせをしています。やせや肥満、思春期の早発など気になる点がございましたら、早期に小児内分泌の専門医にかかることをお勧めします。二測定後、健康カードを持ち帰らせますので、ご確認ください。