



がんば

【第146号】

発行
島原市立第三
小学校育友会
編集
広報部



な さん かな 笑顔！

笑顔のもとは何？

からだげんき '99

実施日 99/11/5

—子どもの生活習慣アンケート結果報告—

回答率 87%

Do you remember (五つのコ食) ?

＜最近の子どもたちの食生活＞

- 1) 孤食：一人で食事する人が多くなった。
- 2) 子食：子ども中心の献立が多くなった。
- 3) 個食：一人分の食事や各自違うものを食べる形態が増えてきた。
- 4) 戸食：外食回数が増えてきた。
- 5) 五食：朝・昼・午後・夕方・深夜の五回の食事の機会の内、各自が2～3回の食事を選び、食事の摂り方が個人主義である。

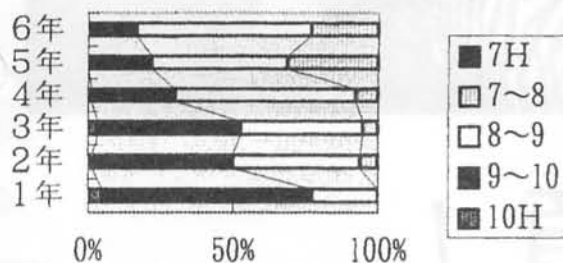
去年の【がんば】一四二号へからだげんきをテーマにした、アンケート結果からの生活習慣との関わりは、非常に好評でありましたので、今年もアンケートをお願いして、睡眠時間から朝食・排便について比較検討してみました。保護者の皆様の参考にしていただければ幸いです。



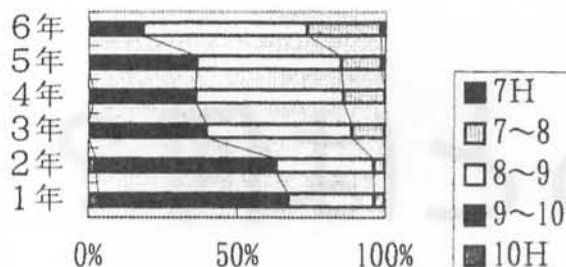
三ちゃん・小ちゃんのなぜなぜ (睡眠編)

寝る子は育つ

去年 (学年別睡眠時間表)



今年 (学年別睡眠時間表)



★三ちゃん：ねえ小ちゃん、人間はなぜ寝るの？

☆小ちゃん：それはね、人間は活動期と休息期を繰り返して生きているんだ。三ちゃんは、ぼくの言っていること、わかる？

★三ちゃん：そのくらいわかるよ。それで。

☆小ちゃん：その活動期に使った脳や体を休めるために寝るんだ。寝た後は疲れがとれてエネルギーが蓄えられるんだ。そして寝ているときに成長ホルモンが出てきて体を大きくするんだよ。だから「寝る子は育つ」というでしょ。

★三ちゃん：なるほど。じゃ、ウルトラマンも寝るの？

☆小ちゃん：そうだよ、3分間戦ったら疲れて自分の星へ帰って寝るんだよ。

★三ちゃん：じゃぼくもいっぱい勉強して、いっぱい遊んで、いっぱい寝ようっと。

三ちゃん・小ちゃんのなぜなぜ (朝食編)

ごはんはからだのエネルギー

★三ちゃん：どうして人間はごはんを食べるの？

☆小ちゃん：車もガソリンを入れないと走らないでしょ！

ごはんは人間を動かすエネルギーになるんだ。でも、

機械と違うから栄養バランスが大切なんだよ。

★三ちゃん：じゃーさー、あさごはんも毎日食べたほうが

いいの？

☆小ちゃん：もちろん！もしね、朝ごはんを一週間も食べ

なかったら、体温は低くなるし活動能力が落ちたり、

体がだるくなったりするんだよ。

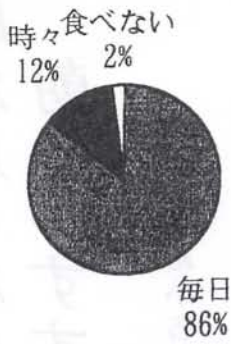
★三ちゃん：エーそうなの？こわいよー。どうしたら毎日

たべられるかな？

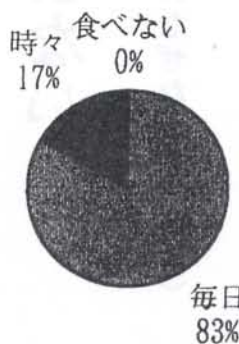
☆小ちゃん：それはね、たっぷり寝て早めに起きて、ゆっ

くり楽しくよく噛んで食べたらいんだよ。

今年 (朝食状況)



去年 (朝食状況)



三ちゃん・小ちゃんのなぜなぜ (ウンコ編)



便は健康を知らせるお便り

★三ちゃん：ごはんを規則正しく食べることが大切だとよくわかりました。ありがとうございます。ところでごはんを食べて、どの位したらウンコがでるの？

☆小ちゃん：個人差があるけどね、だいたい24時間くらいで出るんだよ。

★三ちゃん：ウンコが出ないとどうなるの？

☆小ちゃん：それはたいへん。体の毒素のためにね、
 1) 腹が痛くなったり 2) 肩凝りがしたり、3) ジンマシンができたり 4) アトピーになりやすく 5) 気分がすっきりしなくなるんだ。

★三ちゃん：じゃ、どうしたらウンコがでるの？

☆小ちゃん：よく聞いた！先ずこれだけ守ってね。
 1) 早寝・早起きをして 2) ご飯の時間にはちゃんとよく噛んで食べる 3) 毎日トイレに行くようにする。わかりましたか？

★三ちゃん：わかった！わかった！食べたものが出るのは当たり前だもんね。今度から気をつけまーす。
 睡眠・ご飯・ウンコ・勉強・遊び→ガンバルゾー！

今年 (排便状況)



去年 (排便状況)



睡眠が足りない 朝食がすすまない!

三ちゃん小ちゃんのなぜなぜ (比較編)

睡眠時間と朝食との関係

今年		(単位：%)			
	7時間以下	7~8時間	8~9時間	9時間以上	
毎日食べる	0	78	81	92	
時々食べないことがある	5	16	16	7	
ほとんど食べない	50	6	3	1	
去年		(単位：%)			
	7時間以下	7~8時間	8~9時間	9時間以上	
毎日食べる	0	72	83	89	
時々食べないことがある	0	28	16	11	
ほとんど食べない	0	0	1	0	

- ★三ちゃん：上の表は、眠った時間と朝ごはんのとりかたを調べた表なんだ。上の方が今年で下の方が去年の結果だよ。
- ☆小ちゃん：ふくん、去年と今年を比べてもあんまり変わらないうね。
- ★三ちゃん：そうだね。でもこれで、はつきり分かったことがあるんだ。
- ☆小ちゃん：何だろう？
- ★三ちゃん：それは、睡眠時間が少ない人ほど朝ごはんをきちんと食べてないってこと。
- ☆小ちゃん：そんなの当たり前のことじゃない。
- ★三ちゃん：そうだね、当たり前のことなんだけど大事なことなんだ。
- ☆小ちゃん：僕も、起きてすぐに関係してくるんだだけだね。
- ☆小ちゃん：じゃあ、起きる時間が遅い人ほど朝ごはんをあまり食べてないの。
- ★三ちゃん：ここにはのせてない

睡眠時間と排便との関係

今年		(単位：%)			
	7時間以下	7~8時間	8~9時間	9時間以上	
毎日必ず行く	0	21	47	56	
行く時や行かない時がある	100	65	46	42	
行かない時が多い	0	14	7	2	
去年		(単位：%)			
	7時間以下	7~8時間	8~9時間	9時間以上	
毎日必ず行く	0	50	50	52	
行く時や行かない時がある	0	48	46	45	
行かない時が多い	0	2	4	3	

- ☆小ちゃん：僕も、起きてすぐは食べたくないもんね。
- ★三ちゃん：あと、右の表は眠った時間とウンコとの関係なんだけど、やっぱり同じような結果がでているね。
- ☆小ちゃん：眠ること、食べることで、ウンコを出すことはとつても関係があるんだね。
- ☆小ちゃん：確かにそんな結果がでてるよ。
- ☆小ちゃん：僕も、起きてすぐは食べたくないもんね。
- ★三ちゃん：あと、右の表は眠った時間とウンコとの関係なんだけど、やっぱり同じような結果がでているね。
- ☆小ちゃん：眠ること、食べることで、ウンコを出すことはとつても関係があるんだね。

学校で眠くないのかな？

- ☆小ちゃん：下の表は何？
- ★三ちゃん：睡眠時間について今年と去年を比べてみたんだ。
- ☆小ちゃん：あれあれ、7時間以下の子がいるよ。学校で眠くないのかなあ。
- ★三ちゃん：うーんそうだね、少し心配だね。
- ☆小ちゃん：今年9時間以上寝てる子も増えてるね。
- ★三ちゃん：睡眠時間のながい子がいたり短い子がいたり、今年去年に比べて全体的にバラついたようだね。
- ☆小ちゃん：来年も同じアンケートをとったら面白いかもしれないね。

(単位：人)

	7時間以下	7~8時間	8~9時間	9時間以上	
今年	2	52	193	185	432
去年	0	53	200	179	432

ボクの名前は三ちゃん!



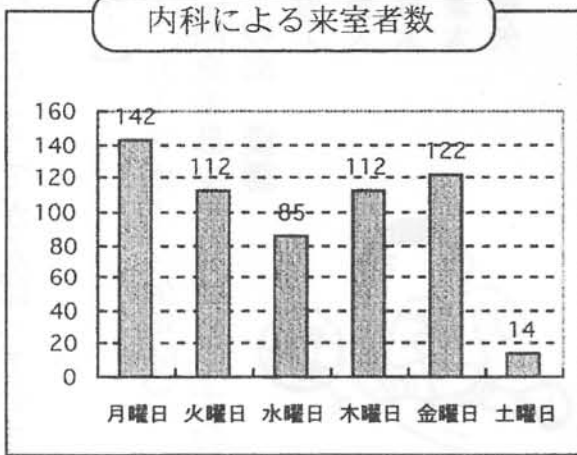
ボクの名前は小ちゃん!

お世話になってま〜す、保健室

三ちゃん小ちゃんの

なぜなぜ(学校編)

内科による来室者数



- ・全校的にみると凹型の来室傾向。各学年の人数が違います。但し、中学年の来室は少ないようです。
- ・月曜日が多いのは、土日の過ごし方の疲れが残っていることが体調を崩す原因のひとつと考えられます。日曜日の夜は普段よりも「早寝」を意識していただければと思います。
- ・保健室へ来室する子で気になることとして【朝の過ごし方】

- ①起きる時刻が遅い、②朝食を食べていない(または、ごはん・パンのみ)
- ③排便していない

この3つは関連性が高く、朝のゆとりをつくるには「就寝時刻」が問題となります。

- ・低学年でもおうちの方と一緒に起きている場合もあるようです。成長期も子どもたちにとって「眠り」は、成長ホルモンを活発に作用させる大切なものであることを認識して欲しいものです。
- ・冬の健康について風邪流行の季節となりました。学校でも手洗い・うがい等の励行に努めております。おうちでも早めの対応をお願いいたします。



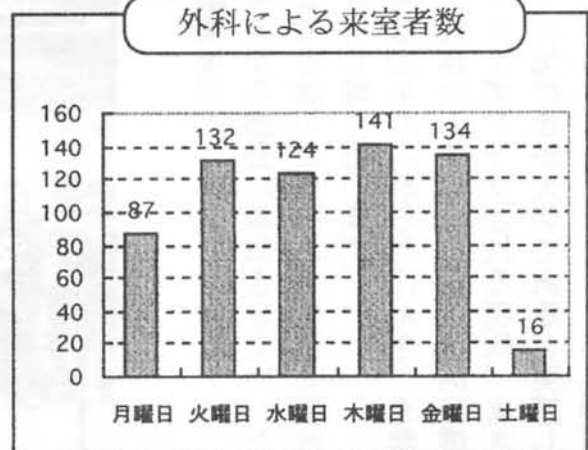
- ★三ちゃん：小ちゃん、どうしたの？
- ☆小ちゃん：うん。トイレには行っただけど、まだお腹がいたいんだ。
- ★三ちゃん：じゃ、保健室にいこうよ。僕もついて行くから。
- ☆小ちゃん：でも今日は月曜日だから多いかもしれないね。
- ★三ちゃん：前に、保健室の本多先生に聞いたことがあった。ちようど良いから、その話をきいてみようよ。

けがをしたら、まず水で

- ・外科的な来室については月～金曜日の中では月曜日が少ない統計が出ています。

- ・内容は、多い順に①すり傷②打撲③捻挫④切り傷です。
- ・すり傷・切り傷で、傷口が汚れている場合「まず、水で洗うこと」が一番の手当てと指導していますが、実行できているのは半数程です。
- けがが発生したときにまず何をしたらいいのかを判断し、実行できるようにしてほしいと思います。

外科による来室者数



- ★三ちゃん：グラフを見るとはつきりわかるね。
- ☆小ちゃん：本当にそうだね。土曜とか日曜の過ごし方で、体調をくずしたりするんだね。僕ももつとしっかりした生活リズムを作るように頑張ろうと。
- ★三ちゃん：ところで小ちゃん、お腹がいたいのはどうなったの？
- ☆小ちゃん：うん、話を聞いてるうちにうんちがうんちになったよ。さあぐつすり眠れるように思いっきり遊びに行こうよ。

★子どもたちの活躍

いろんなところががんばっています

【サッカー】

〈白山サッカーカースポーツ少年団〉
第二回島原半島少年サッカー大会
五年生の部 優勝

優秀選手

- ・横田貴大
- ・福田雄太
- ・隈部豪太
- ・堀川竜矢



【少年ソフトボール】

〈ラビッツ〉
第二十六回少年大会 ベスト8
〈ファイターズ〉

第十回小学生選抜大会 優勝

〈ジャガーズ〉

島原半島
少年大会
優勝



【すもう】

島原半島すもう大会 二位

Aチーム (山本将貴・池永識好・松本聖矢)

六年生の部 (個人)

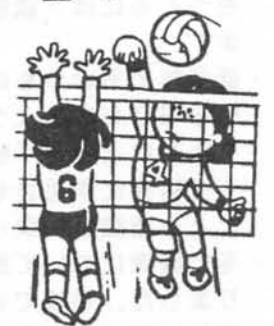
二位 山本将貴

【バレーボール】

〈白山バレーボール〉
長崎県大会 準優勝

〈白山A・六年の部〉
第十一回島原市小学生
学年別大会 優勝

学年別大会 優勝



【市民音楽祭】

〈四年生出場〉

★子どもの声

○ソーラン節の音がとても大きくてすごかたです。それに、八木節の竹やたいこの音が大きくてびくきました。島原の子もり唄は声が、やさしい声でとてもよかったです。



★四年生保護者の声

○何日も前から「ドキドキする」と言っていたのに本番では、堂々としたもので、我が子ながらあっぱれです。島原の子守唄では、踊りもあり、八木節でもみんなが一つになり終わり方がすばらしかったこと、家に帰ってからも、さっそくビデオを三回ほど見て話が弾みました。

○みんなの心が一つになって「頑張るぞー！」という気持がこちらまで伝わってきてとてもよかったです。これからもみんなで力を合わせ、いろんな面で頑張ってほしいですね。



★編集後記

今年から部会に参加させていただき今までと違った角度から勉強と交流ができ有り難く思います。

今回は去年の「からだげんき」を参考に比較検討してみました。生活習慣病がクローズアップされる現代、まさに個々の気付きが大切であると実感しました。

(森川)