

心と体 保健学習通信

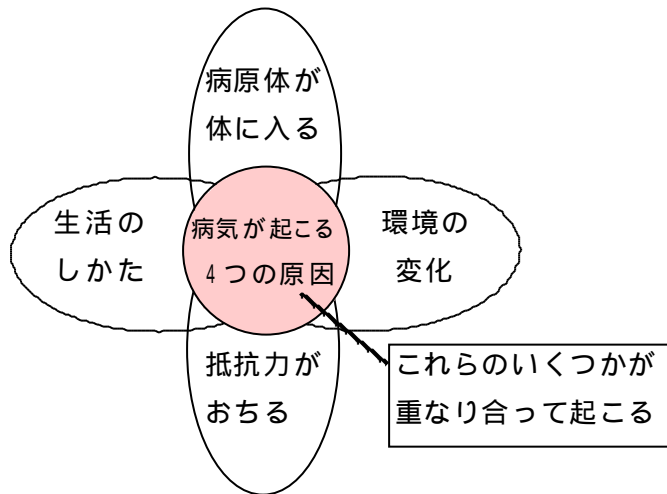
小6年

No.1 2006.10.26

今日から保健学習が始まりました。

第1時間目は、「病気の起こり方」についてです。

誰もがかったことのある「かぜ」の原因をグループでできるだけたくさん出し合い、それを分類しながら病気がおこる主な原因を4つにまとめました。



* 6グループに分かれ、最初に一人一人がかぜの原因を考えました。

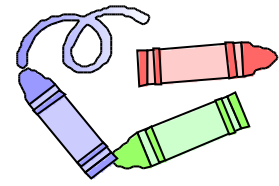


一人一人が考えた意見をグループ内で出し合いました。色々な意見があり、まとめるのが難しかったようですが、さすが6年生。協力し合いうまくまとめていました。

「自分の今の生活はどうだろう？」
病気の原因になりそうな生活をしていないか、健康調査をもとにレーダーチャートを作成して自分の生活を振り返りました。直した方がいいところ、あったかな？



こんな活動も始めました。



「今の私は何色？」

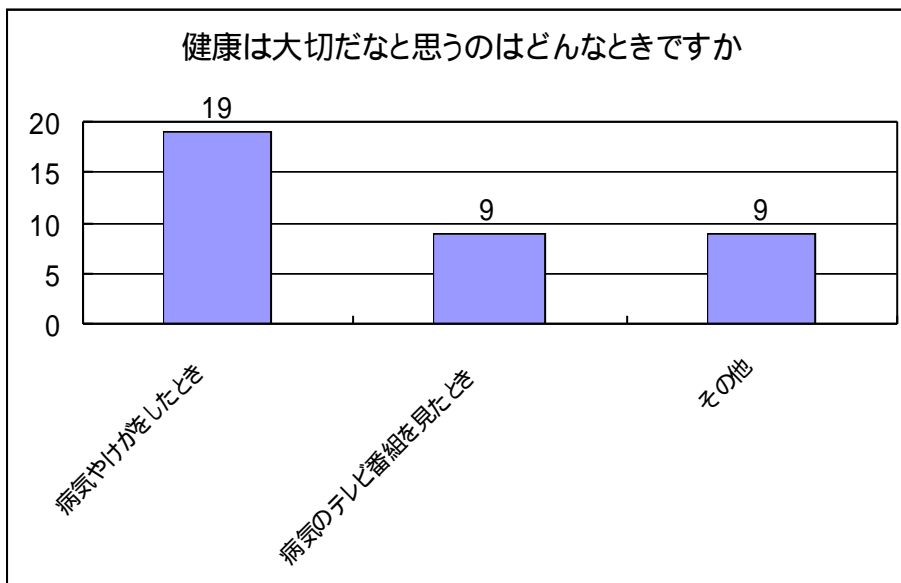
今の心と体の様子にあった色を選び、枠に塗ります。なぜその色を選んだのか、気づいたことをメモしていきます。

こころと体の様子にあった色を選ぶことで自分の気持ちを確認表現し、また、その色をなぜ選んだのか伝え合うことで自己理解や他者理解を深めるショートエクササイズです。朝の会や帰りの会を利用して、今日から一週間続けて行う予定です。（その後はまた、別のエクササイズに変わります。）



6年生に聞きました。

「健康は大切だなと思うときはどんなときですか？」（複数回答）



〔その他〕

- ・ 不規則な生活で朝だるいとき
- ・ 好きな給食がでたとき
- ・ 外で元気に遊んでいるとき
- ・ 友達が学校を休んだとき
- ・ とても元気なとき
- ・ 野球の試合に出られるとき

かぜをひいて熱がでて思うように体が動かせない経験や、けがをして運動ができないときなど、自分が実際に体調を崩したときに健康の大切さを実感している人が最も多かったです。また、最近は健康志向の高まりから健康を扱うテレビ番組がたくさん放映されています。それらのテレビ番組をみて、病気の怖さやつらさを知り、「健康って大切だな」と思う人もいました。その他の意見では、元気であることの心地よさから大切さを感じている人もいます。

保護者のみなさんはどんな時、「健康は大切だな」と思いますか？




小6年
保健学習通信 No.4 2006.11.10

第2時間目

生活のしかたと病気の予防(1)

保健学習第4時間目は、栄養士の関本さんにも授業に参加していただき、生活のしかたと病気の関わりについて勉強しました。生活習慣病について説明を聞いた後、児童にとって身近なおやつを取り上げ、お菓子や飲み物に含まれている砂糖や脂肪、塩分の量を自分で調べたり、含まれている実物を見ながら自分の生活の様子をふり返りました。自分で選んだお菓子の砂糖や脂肪の多さに驚いている児童もいました。



栄養士さんに小学校高学年が1日に食べてよい脂肪、糖分、塩分の量を教えてもらいました。



脂肪	65g以下
塩	6g以下
砂糖	20g程度



自分のお菓子の食べ方や、1時間目の学習で作った健康レーダーチャートの結果を思いだし、自分の生活のしかたの問題点とそれを解決するための方法を考えています

自分の生活の中の改善点に取り組みます。*****

今日の学習で気づいた自分の生活の中での改善点(食事・おやつと運動・睡眠)について、自分で決めた方法で2日間取り組みます。解決のための具体的な方法がまだ見つけられない人もいたので、自分でできる身近な方法が発見できるようご家庭でもアドバイスをお願いします。この休日の2日間、自分で選択した方法に取り組み、その様子をワークシートに記入することになっていますので、日曜の夜、おうちの方に見ていただき、児童に一言励ましのコメントを記入してあげてください。健康に過ごすために自分でも何かできる、そう思う動機づけになればと思っています。また、今までの学習のワークシートの綴りを持ち帰りますので、目を通してみてください。

***** おうちの方のご協力をよろしくお願いします。

体を動かそう

数年前から子どもたちの運動不足が話題になっています。体格はよくなっているけれど運動能力は低下という傾向にあり、肥満の増加など心や体の健康に大きく関わりがでているのは確かです。私たち大人も同様のことが言えますね。最近話題のメタボリック症候群などなど。わかってはいるけれどなかなか難しいですね。しかし、ちょっとしたことの積み重ねが案外いい運動になっていることもあります。子どもたちにも特別にスポーツをさせるということではなく、おそうじや近くのお店に徒歩で買い物に行くなどのお手伝いをたのんだり、体を動かすきっかけが作れるといいと思います。ゲームは程々にして、外で遊ばせたいですね。

成長期は食事から栄養をしっかりとることが大切です。体をきたえて、病気に負けない体をつくるためにも積極的に体を動かしましょう。



食生活・生活習慣病にかんするホームページ

(ホームページのアドレスは変更されている場合があります))

日本医師会ホームページ「健康の森」 <http://www.med.or.jp/forest/index.html>

キッコマンホームページ <http://www.kikkoman.co.jp/>

食育大事典 <http://www.shokuiku.co.jp/index.html>

スポーツ栄養道 <http://www.ne.jp/asahi/michi/michi/sport.htm>

第3時間目 生活のしかたと病気の予防(2)

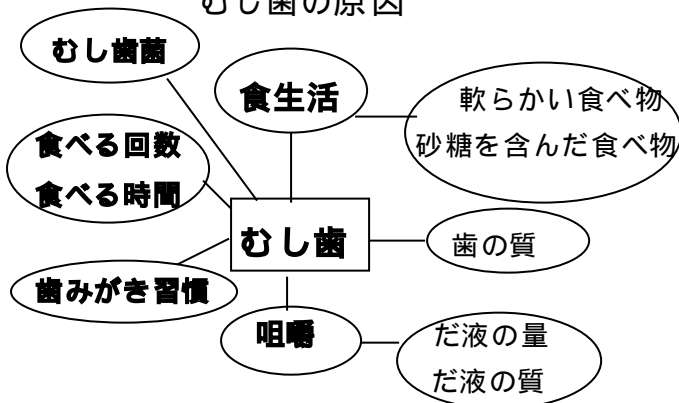
歯科校医の先生をお迎えしむし歯や歯周病の原因と予防について学習しました。だ液の検査や歯肉の観察を行い、自分の口の中の状態を確認したあと、歯肉の状態を今よりよくするための目標を決めました。



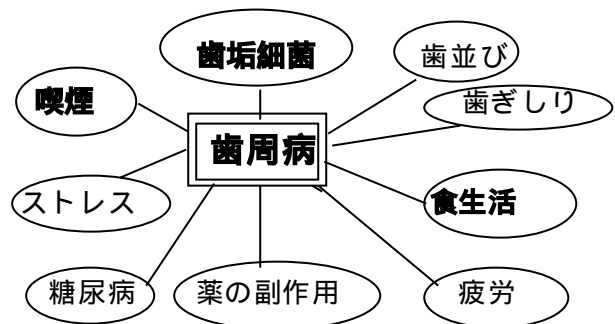
むし歯や歯周病は生活習慣病です

むし歯や歯周病は歯みがき、咀嚼、食事、喫煙など生活習慣と密接に関わり合っています。

むし歯の原因



歯周病の原因



むし歯、歯周病の予防



糖尿病の人は抵抗力が低下し、歯周病が悪化、進行しやすい

喫煙はニコチンの作用で血流が悪くなり歯肉の抵抗力が低下するため歯周病になりやすい

ストレスがたまるとだ液の分泌が減少し、口腔内細菌が増殖します

細菌(歯垢)を取り除くー 歯垢を取り除き、細菌の繁殖をおさえましょう

生活習慣をととのえるー 食習慣をはじめとした生活の仕方を見直し抵抗力を高めましょう



健康な歯肉と歯肉炎の歯肉を写真で比べ違いを探しました。



だ液をとりむし歯菌の量を調べる検査をしました。

歯ッピーチャレンジカードで
ぴちぴち歯肉を目指します!

歯のみがき方や生活のしかたの目標をもとに歯肉を元気にする具体的な方法を考え、1週間取り組みます。1週間後の歯科検診で吉田先生に歯肉の状態が改善されたか確認していただく予定です。この活動を通して「自分が決めた方法を実践したことで健康になれた」「自分でもできる」という思いを少しでももたせられればと考えています。お子さんに声をかけていただいたり、カードのチェック欄に励ましの一言を記入していただくなどの形で子どもの取り組みを

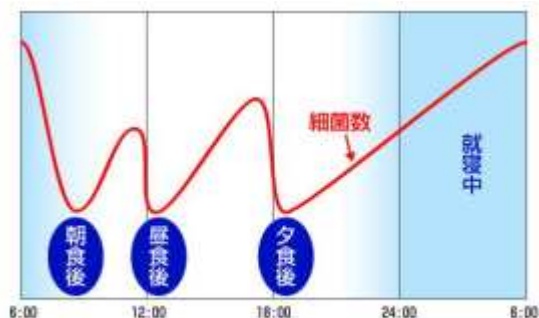
応援していただければ大変ありがたいです。ご協力をよろしくお願いいたします。

■ お口の中の細菌は、夜眠っている間にもっとも増えます。

ねる前の歯みがきが不十分だと、口の中にはたくさんの汚れや細菌が残ってしまいます。すると、ねている間に細菌が繁殖し、起床時の細菌数が夕食後の約30倍にもなってしまいます。

寝ている間はだ液による自浄作用が働きにくくなります。

食べ物を食べ、咀嚼するとだ液が分泌されます。だ液には口の中の細菌や食べかすを洗い流す自浄作用という働きがあります。しかし、寝ている間はだ液の量が減少し自浄作用が低下し、しかも適度な温度が長時間保たれるため、眠っている間の口の中は細菌が繁殖しやすい状態になるのです。



一日の口腔内細菌数の変動(イメージ)
※唾液分泌などの影響で食後は細菌数が減少します。

(財)LION 生活情報HPより

歯について Q & A

カリオロジーって何？

むし歯の原因や成り立ちを研究する最先端の『むし歯学』のことです。むし歯や口の中の病気の要因を理解し研究して、一人一人の口の中の状態にあったむし歯予防計画がしっかり立てられるようになってきました。歯医者さんがおこなうプロフェッショナルと、自宅でおこなうホームケアの連携プレーで口の中の健康を確実に保持できることがカリオロジーの実践によって実証されているそうです。

キシリトールガムはキシリトールが何%含まれていればよいか？

100%キシリトールガムが一番効果があります。

食後に歯みがきをしてから、キシリトールを食べることに価値があるので、まず先に歯垢を機械的に落とすことが大切です。その後、キシリトールなどの機能性食品を食べることで効果が上がります。

噛むことで得られるメリットとは

『食べること』はとても楽しいものです。「噛む」という行為は単純に歯、あご、筋肉の働きだけでおこなわれるものではありません。味覚、触覚など五感が脳を刺激してその刺激を受け取った脳が噛む運動を命令しています。そして、あごの筋肉や舌を動かして食べ物を噛み砕きだ液と混ぜて飲み込んでいます。現在、噛むことの良さは次のようなことがわかっています。

- 1 だ液の成分はガンを予防する
- 2 歯を丈夫にする
- 3 太ることを防止
- 4 頭部の血行が良くなり頭が冴える
- 5 老化防止
- 6 ボケ防止
- 7 自律神経失調を改善

くちびるは閉じておくほうがいい？

口のまわりの筋肉は、起きてるときだけでなく、寝ているときにも大事です。筋肉が弱く緊張していないと寝ているときに口が閉じられません。口を閉じていると口の中や気管は潤い、細菌はだ液で流されるので歯肉炎や気管支炎、扁桃炎などの炎症が抑えられます。そのほか、むし歯や口臭など歯科疾患の原因にもなるそうです。口を閉じる習慣は多少のトレーニングが必要ですが普段から心がけてみてください。



17名が歯肉の状態が改善しました

歯ッピーチャレンジカードの取り組みを1週間続けた成果を、22日に行われた経過観察歯科検診で歯科校医さんに確認していただきました。その結果、17名が歯肉の状態が改善しました。目標を自分で決め、実行することで健康状態が改善できることを知る経験ができました。

歯科校医の先生からは「歯みがきに熱心に取り組んだ様子がかがえました。歯肉が改善されなかった人は、歯ブラシの先が歯と歯肉の境目に当たっていないことが原因です。**鏡を見ながら歯ブラシの先が歯と歯肉の境目に当たっていることを確認してから動かすようにしてください。**」とお話をいただきました。



《児童の自己評価》歯ッピーチャレンジカードの取り組みの達成度は？

とても良くできた	3人	良くできた	13人	まあまあ	10人
あまりできなかった	4人	できなかった	1人		

《児童の感想－歯科検診の結果を見て》

自分で見たときよりも結果が良かったのでうれしかった。これからもこの調子で頑張りたい。



やっぱりもっと歯を大切にしたいなあと思った。

自分ではちゃんとみがけると思ったけど、もう少し歯肉の方もみがかないとダメだなと思った。

自分のできていないところを教えてもらったので、これからの歯みがきでやりたいと思った。

《おうちの方のコメント - 1週間の取り組みの様子を見て》

歯だけでなく歯ぐきの大切さもよくわかったようです。これからも続けるように頑張ってもらいたいと思います。

歯みがきに目を向ける良い機会となりました。普段は何となくしていた歯みがき。ずいぶん念入りにやっていました。

いつもよりも長い時間をかけてみがいていたようです。今のところむし歯がないので毎日のブラッシングに気をつけ、このまま頑張ってもらいたいと思います。

小さなことでも目標を持つと頑張れるんだなと思いました。とてもよいことなので1週間といわずずっと続けてほしいと思います。歯みがき、よく頑張りました。

毎日、表をチェックしていると意識が高まる様です。この表をつけなくても続くといいですね。よく頑張ったと思います。

いつもより真剣に歯みがきをしてくれたと思います。口の中をのぞいてみて、まだ仕上げ磨きが必要だなと思いました。これからも歯と歯ぐきの健康に関心を持ち続けてもらいたいものです。

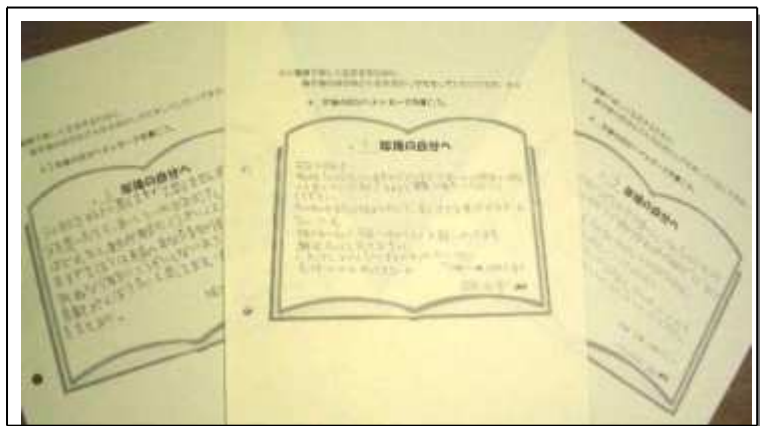
* この他にもたくさんのコメントをいただきました。子どもたちもおうちの方の励ましにがんばる意欲がわいたことと思います。**実践を見守っていただき、本当にありがとうございました。**

保健学習

第4時間目 「自分の健康を守る」



生活習慣が身に付いていない小学校6年生のAさんの生活の様子を書いたシナリオを読み、問題点について考えました。Aさんの生活のしかたの課題を解決するにはどうしたらよいかグループで話し合い、Aさんへのアドバイスとしてまとめました。生活習慣を変えられない原因には「～とわかっているが できない」という行動選択の問題点が上げられます。どのような方法をとれば少しでも生活のしかたを変えることができるか、自分にあって実行可能な方法を選択し、やってみることが大事だということを学習しました。各班が考えた方法とアドバイスを発表したあと、自分たちはこれからどのように健康を守っていくか、3年後の自分へメッセージを書き、保健学習のまとめとしました。3年後の今頃は自分たちも中学3年生。中学校での生活を想像しながらちょっと先の「未来の自分」への思いを書いていました。



《3年後の自分へメッセージを書きました》

生活のリズムをつくれる人に

数ヶ月後には中学生になる6年生には新しい環境に合わせた自分の生活のリズムをつくれる人になってほしいと考える。中学校に入学後は生活のパターンは大きく変化することでしょう。自分にあった方法で生活のリズムをつくり環境に合わせていける事が中学校への不適應を防ぎ、充実した生活をおくる鍵になります。

自分で考え選択し行動し、ダメだったら修正してもう一度。こうした経験が子どもたちの生活する力や自信を生み出していくのだと思います。



ご理解ご協力をありがとうございました。

保健学習6時間が終了しました。児童の力と、ご家庭でのご協力に支えられ、学習に取り組むことができ心から感謝申し上げます。1ヶ月間、集中して学習を行いましたがお子さんの様子はいかがだったでしょうか。家庭での子どもさんの様子や変化など小さなことでも結構ですとお知らせいただくと大変ありがたいです。また今回の保健学習全体を通しての感想等お聞かせいただければ幸いです。お忙しいところ大変恐縮ですが**12月1日(金)までに担任までお届けください**。どうぞよろしくお願いいたします。

キリトリセン

お子さんの様子・保健学習の取り組みへの感想

お名前