



長瀬第一小
保健室
R7.2



2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。
笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があ
ったりと、健康のためにもとても大切です。お互いが笑顔になれる
ような言葉づかいも意識したいですね。



生活習慣病

せい
かつ
しゅう
かん
びょう
大人だけじゃない！

生活習慣病というと、大人の病気と思いがちですが、子どもでもなる
可能性があります。また、今は発症していなくても大人になってからも
今の生活を続けていると、生活習慣病になってしまうことも。今のうち
から毎日の生活を見直していきましょう。

- ✓ 栄養バランスよく、3食食べる
- ✓ 適度な運動をする
- ✓ たっぷり寝る
- ✓ ストレスを上手に発散する

できることから1つずつ
始めてみましょう

生活習慣病って何？

食事、運動、休養などの生活習慣が大き
く関係する病気のこと。がんや心臓病、脳
卒中などが含まれます。

危険度チェック

- ☐ 朝ごはんを食べない
- ☐ カップ麺やスナック菓子をよく食べる
- ☐ 脂っこいものが好き
- ☐ あまり運動をしない
- ☐ よく噛まず、早食いをする
- ☐ 寝る時間が遅い



1つでも
当てはまった人は
要注意！



毎日の生活を
見直して
みましょう



3つの目標 (具体的に)

◎食事

- ・主食・主菜・副菜のバランスをとる。
- ・野菜を1日300グラム、果物を100グラムを目標にする。
- ・朝食をとる、よくかんで食べる。

◎睡眠

- ・9～10時間を目安にする。

◎運動

- ・毎日60分以上体を動かす。

生活習慣病(がん 心臓病 脳卒中)は、子どもの
頃からの良い生活習慣で予防しましょう。

○学校保健委員会お世話になりました。1月29日

「e-ネット安心・安全講座」

講師 兼松コミュニケーションズ（株）
黒川 智章先生



すてきな感想文をご紹介します。

6年1組 新井 日彩

今日は、ネットについて学びました。インターネットの使い方、やってはいけないことなど様々なことを知りました。話を聞いて、自分がやっていることがだめなことが2つぐらいあったので、これから直していきたいと思いました。援助希求能力も高めていきたいです。今日は教えていただき、ありがとうございました。

保護者 様

今でもネットや SNS について子供たちが使用する際には気を付けなければいけないと思いましたが今回の講演を聞いてさらに恐くなりました。ボヤッと認識していた事がはっきりした事もありました。うちでは高校に入るまでスマホは持たせないと決めているのであと2人の子供も同じようにしていきたいと強く思いました。スマホより今しかできない事を楽しんでほしいと思いました。

保護者 様

インターネットの怖さを改めて知る講演でした。インターネットを利用する際の注意すべき点、危険な点等理解することができました。使い方を1つでも間違えるととても大変な事になると動画や話で伝わりました。自分がちゃんと理解をし、自分の子供にはもちろんですが周りにも共有できたら良いと思いました。自分の子にスマホ等持たせる時はちゃんとルールを決めて使用する事への注意点等を理解させてから持たせるようにしたいと思いました。

6年2組 栗原 花奈

私は、4年の時にスマホをもらいました。最初はあまり使っていませんでしたが、使い方がわかってくると、だんだん依存するようになりました。そこで今回の授業で依存すると良いことや幸せがどんどん逃げていくということがわかりました。なので、今日からスマホを使う時間を減らしていこうと思えました。少しのがまんてたくさんの幸せが手にはいるんだなと思いました。

保護者 様

今日はとてもためになる貴重な話を聞かせていただきありがとうございました。今まで考えていなかったネットトラブルにびっくりしました。こどもたちだけでなく親の私たちも気をつけないといけない事がたくさんあることに気づかされました。家に帰ってさっそく家族で話し合い改めてルールを決めました。今日教えていただいたことを忘れずに安心して安全な生活をしたいです。ありがとうございました。

保健室 根岸

スマホはトラブルだけでなく、依存によるストレートネックやスマホ斜視や難聴、さらに昼夜逆転などによる退学・退職などに繋がることもあるようです。

私の娘もルールが守れず、大学受験前の1年半使用禁止にしました。初日は怒っていましたが「勉強したいのにラインを返すのが面倒だった。楽になった。」とすぐに本音を吐きました。友だちに、「鬼ママにスマホを取られてかわいそう」と言われたと娘が大笑いしていました。鬼ママでOK。何年たっても、我が家の思い出ベスト10の1つです。