



ほほえみ No.7



令和2年9月8日
横浜市立東戸塚小学校
保健室

暑い日が続いていますが、疲れが出てきてはいませんか？ 疲れたなと感じたら、少しゆっくり過ごしましょう。

9月のほけんもくひょうは、「じょうぶな体をつくろう」です。じょうぶな体とは、病気やけがをしにくい体、病気やけがをしても悪化させず早くなおる体のことをいいます。みなさんが毎日行っている「手洗い」は、じょうぶな体を作ることにつながっています。これからも、「登校後」「中休み」「給食の前後」「掃除の後」「トイレの後」「咳やくしゃみ、鼻をかんだ時」などこまめに手洗いを行いましょう。



「10時～11時」と「13時～14時」これ、何の時間？

A. 学校でケガがたくさん起きる時間

全国の小学生のケガのうち、なんと半分は「休み時間」に起こっています。

10時～11時は業間休み、13時～14時は昼休みですね。




楽しい休み時間に痛い思いをしまわなよう



- 遊具は正しく使っていますか？
- まわりの人が見えていますか？
- ろうかを走っていませんか？
- 時間ギリギリまで遊んで、あわてて教室に戻っていませんか？

< 定期健康診断日程予定一覧 >

内 容	日付 (曜日)	学 年
内科検診 たいいくぎを わすれずに！ 検診中はしずかにしましょう。 	9月10日 (木)	4年、7組、5-1
	9月24日 (木)	5-2～5-5、1-1、1-2
	10月1日 (木)	6年、1-3
	10月15日 (木)	3年、1-4、1-5
	11月5日 (木)	2年
眼科検診	10月8日 (木)	全学年
歯科検診	10月22日 (木)	全学年
耳鼻科検診	11月19日 (木)	4年、5・6年希望者
	11月26日 (木)	1年、2・3年希望者
尿検査回収	9月16日 (水)	全学年
心臓検診 (心電図検査)	10月19日 (月)	1年、前年度未受診者
色覚検査	12月を予定	4年希望者

～ 令和2年 第1回 学校保健委員会報告 ～

今年度は、新型コロナウイルス感染予防のため、テレビを使用して各クラスで行いました。休校中のみなさんの生活をみると、規則正しい生活を心がけてがんばっていた人がたくさんいましたが、すいみんや運動に課題がある人もいました。規則正しい生活を続けていると、きそ体温が上がり免疫力がアップします。免疫力がアップすると病気にかかりにくいじょうぶな体を作ることができます。

みんながより元気で楽しくすごせるように、今年度の学校保健委員会は、「よい生活習慣を身につけてより健康になろう」～みんなのできるパワーアップ作戦を決めよう～というテーマで、話し合いをして目標を決めました。

(クラスの目標)

- 1年1組 じかみをきめては やねはやおきをする。そのためにすききらいなく、しっかりたべる
- 1年2組 じかみをまもって はやねはやおきをしよう。たのしくからだをうごかさう♪
- 1年3組 すききらいなく ばらんすよくたべよう！
- 1年4組 そとにいて げんきいっぱい うんどうをしよう！
- 1年5組 やすみじかみは そとにでてうんどう！！
- 2年1組 「グー」「パタ」「ピン」「サ」で、かっこいい2年生になろう
- 2年2組 しっかりねて、うんどうして、すききらいせず、元気な体をつくろう！
- 2年3組 トリプルミックス(はやねはやおき、バランスのよいしょくじ、たのしいうんどう)で げんきいっぱい
- 2年4組 校ていで 元気いっぱい けがをしないようにあそび、すいみんをふやさう
- 2年5組 せなかピン こころもピンで ゴーゴー5くみ
- 3年1組 学習中は、正しいしせいをめざそう
- 3年2組 やさしく楽しくパワーアップ！給食ではもう一口がんばろう・なわとび&ダンスにちょうせんしよう
- 3年3組 手あらいマスターになって、けんこうな体をつくろう
- 3年4組 生活リズムをくずさずに ウイルスに 負けない体をつくろう
- 4年1組 運動、睡眠、しせいを正して いい汗かいて 体を温めよう
- 4年2組 楽しくたくさん 外で運動して こまめにしっかり手洗いうがいをしよう
- 4年3組 ねようねよう がんばれ早ね 4-3
- 4年4組 苦手な食べ物にも チャレンジをする
- 5年1組 夜早くねることができるように、昼間運動をしよう
- 5年2組 運動をして 免疫力をアップしよう！
- 5年3組 生活リズムを整え 早寝早起きをしよう！！姿勢を正して健康になろう
- 5年4組 手洗いうがいをしっかりやる・クラスで給食残りゼロを目指す・外遊びデイをつくって、みんなで外に行く中休みの日をつくる
- 5年5組 運動不足を解消しよう ～チャレンジできそうな目標を決め、運動しよう～
- 6年1組 少なくとも 週1回は 運動をしよう
- 6年2組 夜ぐっすり眠るために、姿勢体操をしたり、外遊びをしたりして、体を動かさう！！
- 6年3組 目指せ姿勢マスター ～よい生活習慣を身につけて～
- 6年4組 8時10分ごろに教室に入り、余裕のある生活を心がける・ロング昼休み以外で クラスで外遊びをする日を設ける
- 6年5組 運動をして、免疫力を高める・授業の中で声かけあって、よい姿勢を保つようにする
- 7 組 運動をして より健康な体をつくろう

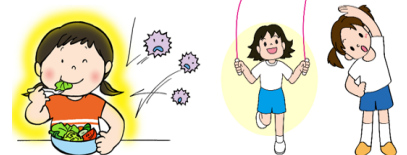
ウイルスはこんな小学生が苦手



はやね、はやおき
すいみんじかみが十分

すききらいをせずに
バランスよく食べる

うんどうや外あそび



クラスの目標が達成できるようにがんばりましょう