



ほほえみ No.5



令和4年9月20日
横浜市立東戸塚小学校
保健室

新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。家でも学校でも感染予防のために、手洗い、換気、マスク着用、密にならないなどの対策をみなさんもがんばっていますね。早く流行がおさまり、できることが増えるといいなと思います。



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。

じょうぶな体を作るには、「きそく正しい生活」が大切です。「きそく正しい生活とは？」と聞くと、「早ね、早おき」と答えてくれる人が多くいます。「早ね、早おき」みなさんできていますか？なかなかむずかしい人もいます。「早おき」をしている人に話を聞くと、「早くおきて体を動かすと気持ちがいい」、「朝に勉強をすると集中できる」、「早おきをするとほめられる」など早くおきるとよいことがいっぱいありそうです。朝おきて、朝日を浴びるとセロトニンというホルモンが多く出てきます。セロトニンが多く出てくると、今日も1日ががんばろうという前向きな気持ちになれるそうです。ねるのがおそくて、早おきが苦手な人は、5分でもよいので早おきを試してみましょう。

保健室にくる前にみんなができること



きいきず

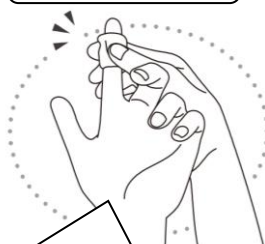


すいきず

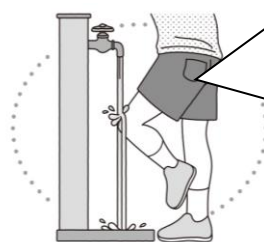


はなぢ

あわてないで、まわりの人はティッシュをかしてあげよう



ティッシュやガーゼを使って血を止めよう



水道の水でけがをしたところををあらおう。砂やごれを落とそう。



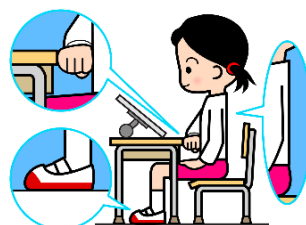
鼻をつまむようなかんじで、3分ぐらいしっかりおさえよう

～ 令和4年第1回学校保健委員会報告 ～

今年度の学校保健委員会の目標は、「よい生活習慣を身につけてより健康になろう～目にも体にもよい生活をめざして～」です。健康診断の結果から、姿勢と視力に課題があることがわかりました。そこで、よい姿勢の定着を図るとともに目により生活を意識し、より健康的な生活を選び取っていけるような力を身に着けるために、各クラスで話し合い、目標と取り組みを決めました。

(クラスの目標)

- 1年1組 「ぐーぐーほねぴーん きらしせい」でしせいをよくしよう！
- 1年2組 毎日姿勢体操で正しい姿勢になり、休み時間は遠くを見たり目を休めたりしよう。
- 1年3組 からだもきらきら ぐう・ぺた・ぴんと1アピタ！
- 1年4組 しせいをたたく 友達と仲良く一笑顔一元気 ぐう・ぺた・ぴんをまもろう
- 1年5組 よい姿勢に気をつけて、好き嫌いなく、なんでもよく食べ、元気に外遊びするぞ！
- 2年1組 えがおのしせいをつづけて、元気になろう
- 2年2組 せすじをピン！よいしせいで集中力を高めよう！
- 2年3組 しせいをよくして、目や体にやさしい生かつをしよう。
- 2年4組 みんないっしょにしせいを正しく目を大切にみつこおう
- 2年5組 食事…三角食べをしよう 姿勢…姿勢をよくして目の健康を守ろう
運動…中休みは外で遊ぼう
- 3年1組 よいしせいや目を大切にして学習しよう。
- 3年2組 授業中、ノートに顔を近づけないで、せすじをのばそう
よいしせいで給食を食べよう
- 3年3組 グー、ペタ、ピン、サツでよいしせい
- 3年4組 目と姿勢をよくして、体をだいじにしよう
- 3年5組 姿勢を良くするように自分でも意識する
- 4年1組 し…しせい め…目 じ…時間
- 4年2組 みんなしせいシャキーン
- 4年3組 しいたけ し…しせい正しく い…いしきする た…たのしく け…けじめをつけて
- 4年4組 姿勢を良くして、目も体もより健康にしよう
- 4年5組 し…視力上げ せ…背すじ伸ばして い…いい気持ち
- 5年1組 よい生活習慣を意識して過ごそう！
- 5年2組 目に良い姿勢・栄養バランスを心がけよう
- 5年3組 トキメキ 遠くや自然を見る きれいな姿勢を心がける
 目を休める 給食はバランスよく食べる
- 5年4組 姿勢をピンとして、目との距離を意識しよう
- 6年1組 姿勢を正し、目を大切に！
- 6年2組 勉強も食事も運動も姿勢に気をつけて目を大切に、健康にすごそう
- 6年3組 しせいを正して、目の健康を守ろう
- 6年4組 なるべく遠くを見て、姿勢に気をつけ、気持ちよく過ごそう
- 7 組 食べる時や学習のしせいに気をつけたり、食べ物の事を知ったりして、
目も体もキラキラ元気になろう



各クラスで決めた目標と取り組みを継続し、目にも体にも良い生活を定着させていきましょう