

3月のほけんだより

令和4年3月14日

横浜市立みなとみらい本町小学校

校長 小正 和彦

保健室

あつという間に年度末となりました。たくさん我慢をした1年だったと思います。学校での感染症対策にもご協力いただき、ありがとうございました。この1年間、健康に過ごせるように子どもも大人も本当によく頑張りました。春休みはリフレッシュの時間をお子さんと一緒にとっていただければと思います。心と体を整えて、気持ちよく新年度を迎えられるとよいですね。



ほけんしつ 保健室からのお知らせ

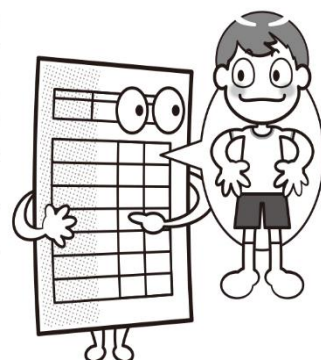
2月28日(火)に第2回学校保健委員会を開催しました。テーマは「MM YOGA～こころもからだもリラックス～」です。参加者は保健委員会と4・5・6年生のクラス代表者、教職員です。講師としてヨガ講師の岩井 瑠美様が来てくださり、ストレス解消法の一つであるヨガを教えてくださいました。講師の先生のお話を含め40分程のヨガを子どもも大人も一緒に行いました。みな楽しそうに参加しており、気持ちよくなったやストレスが薄れるのを実感した、これからも続けたいとの感想も多くみられました。



ほけんちょうさひょう 保健調査票について

毎年、4月に保健調査票の記入をお願いしています。新年度のはじめに、担任から配付されます。アレルギーや体調面について、配慮が必要なことがあればご記入ください。保健調査票は日々の健康管理や、健康診断の際に使用させていただきます。

大切な
手がかり
です



保健調査票
は



ねんかん じぶん せいかつ ふ かえ 1年間の自分の生活を振り返ってみましょう！



～ やってみよう 1年間の健康チェック ～

5段階でチェックしてみよう！

1. できなかった
2. あまりできなかった
3. できたり、できなかったり
4. だいたい、まいにちできた
5. まいにちできた

★食事

- 朝・昼・晩ごはんを3食食べている 5 4 3 2 1
- えいようバランスよく食べている 5 4 3 2 1
- きれいなものでも食べるようにした 5 4 3 2 1
- ジュースやおかしを食べすぎてない 5 4 3 2 1

合計

点

★すいみん

- 早寝、早起きをしている 5 4 3 2 1
- すいみん時間を7時間以上とっている 5 4 3 2 1
- 寝る前にタブレットやゲームはしない 5 4 3 2 1
- 朝起きたら、太陽の光を浴びている 5 4 3 2 1

合計

点

★ところ①

- 人の気持ちを考えてお話や行動をする 5 4 3 2 1
- きつい言葉やヒソヒソ悪口は言わない 5 4 3 2 1
- ストレスを上手に解消している 5 4 3 2 1
- 困っている人に声をかけたり助けたりできる 5 4 3 2 1

合計

点

★ところ②

- 気持ちよくあいさつができる 5 4 3 2 1
- お家の中でお手伝いができる 5 4 3 2 1
- 将来の夢や目標がある 5 4 3 2 1
- 学校で任された役割が果たしている 5 4 3 2 1

合計

点

★運動

- 適度な運動をしている 5 4 3 2 1
- 運動の前に準備体操をしている 5 4 3 2 1
- 痛いところがあったら休む 5 4 3 2 1
- 運動のあとは汗を拭くなど清潔にしている 5 4 3 2 1

合計

点

すべての合計

_____点

81～100点

健康そのもの！素晴らしいです☆来年もその調子で！

61～80点

あともう少し「できた」日を増やしたら、毎日がより充実するかも☆

41～60点

もっと「できた」日を増やして気持ちよく過ごそう！

21～40点

「できなかった」理由を考えて、来年は健康を意識！

0～20点

疲れていたのかな？来年はできることからやろう！

☆今年度の生活を振り返り、来年度につないでいきましょう！

今年度の生活習慣はどうでしたか？新型コロナウイルスも落ち着いてきましたが、まだまだ以前のような生活とは違い、運動不足やストレスもたまりやすい状況だったと思います。上手に解消できたでしょうか？なかなか難しいこともあったかと思えます。お子さんと一緒にこの1年間のことを振り返り、生活習慣の反省や、来年度も継続したいことなど一緒に話し合ってみてください。



(参考) 日本学校保健研修社

