

令和5年7月19日 横浜市立元石川小学校 野間 義晴 養護教諭



もうすぐ夏休みに入ります。養い夏休み、みなさんは何をして過ごします か。何をするにも、心と体が元気であることが一番大切です。夏休み中、 いろいろなことに 挑 戦して、充 実した毎日を過ごせるといいですね。

# なつやすみの約束を守りましょう

<sup>なつやす</sup> げんき す 夏休みも元気に過ごすために「なつやすみの約束」を守りましょう。夏休み明けに、また元気なみ あ たの なさんに会えることを 楽 しみにしています。



#### なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行って いない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な からだ しんがっき 体で新学期をスタートしましょう!



#### 冷たいものはほどほどに

<sup>をっ</sup> 暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べて いると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。 3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

# すみの約束

### やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生 かつ うんどう डॉ そく にち じかん 活だと、運動不足に。 [1日1時間] などル ールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



### 水分補給はこまめに

\*\*\* 暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水 56. 57 そく けいぶん ほきゅう 分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れ てしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分 をとりましょう。

### 乱さない 生活リズム

がっこう い ひ がね じかん ぉ よる はや 学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早め たちに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ご はんも欠かさずに!



# ほ けんしつ き にんずう **保健室に来た人数**(4/**7~7**/**7**)

「人とぶつかった」「地面に 頭を打った」など、心配なけ がも起こっています。まわり をよく見て行動しましょう。

482人 けが

たいちょうふりょう 体調不良 213人





。 岩側の「夏味みチャレンジビンゴ!」に、ぜひ取り組んでくださいね。

# 夏休みチャレンジビンゴ!

#### おん くみ なまえ **年 組 名前**

#8 チャレンジできたら ○ をつけたり、 すきな 色 をぬったりしましょう。 いくつビンゴができるかな?



ふりかえり

ビンゴ

W				
びょうかん てあら 30 秒 間手洗い	料理の手伝い	ほん よ <b>本を読む</b>	むさょる は 朝と夜の歯みがき	てんきよほう 天気予報をチェック
				全国のお支援
なわとび 30回	かぞく はな <b>家族と話す</b>	わらう	じかん き 時間を決めて	あさ じぶん <b>朝、自分で</b>
			ゲーム	<b>É</b> ES
すききらいせず た 食べる	こまめな すいぶんほきゅう 水 分 補 給	おうちでゆっくり すごす	あさ じぶん 朝、自分から	おふろそうじ
展べる	水分桶稻		「おはよう」を言う	
ゅぶね 湯船につかる	すす かんき <b>進んで換気する</b>	ストレッチ	よしゅう ふくしゅう 予智、復習	けいかくてき <b>計画的に</b> しゅくだい
				宿題をやる
まいあさ 毎朝 けんこうかんさつ	あさお <b>朝起きて</b>	さんぽ <b>お散歩</b>	そと あそ <b>外で遊ぶ</b>	へゃ 部屋のそうじ
性康観察をする	がある。			

なつやす と く ひと なっやす あ たんにん せんせい だ **夏休みに取り組むことができた人は、ふりかえりを書いて、夏休み明けに、担任の先生に出してく** 

表側の「夏休みチャレンジビンゴ!」を やってみましょう!



# がっこう ほけん い いんかい かいさい 学校保健委員会を開催しました



7/4 (火)の朝、テレビ放送で、学校保健委員会を開催しました。今年のテーマは、「もっとのびのび元気で安全なけやきっ子になろう!~けが防止大作戦~」です。このテーマで一昨年から続けて取り組んでいます。危険な行動をしてけがをする人が、もっと減るようにこのテーマを設定しています。保健委員会で考えた取り組みを全校に提案し、その後代表委員会で話し合い、結果を学校保健委員会で報告しました。

## 学校保健委員会の様子

### ☆けがの現状について

☆正しい歩き方の動画



4月から6月に起きたけがは320件。学校内では約100件のけがが起きています。 学校内では、友達同士でぶつかるけががよく起きています。 階段の一段飛ばし、廊下を走る、 教室や曲がり角から飛び出すことが危険です。①右側通行②1 度止まり周りを見る③走らないことを意識しましょう。

廊下の中央線は右側 通行をするためにあ ります。正しい歩き方 を心がけましょう。

### ☆これからの取組

### ①「ウォーキング運動」

- ろう下を走っている人やスキップしている人、右側通行をしていない人を見かけたら、優しく「ダッシュストップ!」「右側通行」と声をかける。
- 毎月の「ウォーキング運動週間」の中休みに、クラスの代表が、学校内を回って、歩くよう呼びかけをする。

# ②月に一回、クラスでけがを防ぐための目標を立てて、振り返りをする。

- 目標の達成度、危険な場所での行動、けがをしなかったかなどを振り返る。
- ③毎月どのくらいけがが起こっているか、保健委員が給食の時間に放送する。
- ④階段やろう下に、右側通行を示す矢印をはり、右側通行を全校で意識する。

#### ☆校長先生より

どうしたらけがを減らすことができるのか、全校で考えて行動することはとても大切です。なぜ学校内は、 歩かなくてはならないのか、右側通行しなくてはならないのかというと、みなさんがけがをしないためです。 走ってはいけない決まりがあるから歩くという考え方ではなく、走ったらどんなことが起きるのか理由を 考えて正しい行動をするようにしましょう。今年度の取組を通して、けがの少ない安全な学校にしましょう。

> のびのび元気で安全なけやきっ子を目指して、 今年度もがんばりましょう! -