

# ほけんだより

令和5年10月  
矢上小学校 保健室

あんなに暑かったのがうそのように朝晩はずずしい日も増え、あつという間に秋めいてきました。秋は、食べ物がいっそうおいしくなる「食欲の秋」。暑さがやわらぎ、外で体を動かすのが心地よい「スポーツの秋」。長くなってきた夜を過ごすのにちょうどよい「読書の秋」。秋は集中して何かに取り組める季節です。家族や友達と一緒に始めしてみるのもいいかもしれませんね。

## 保健行事

日時	行事	対象学年
11日(水)	発育測定	6年生
12日(木)	発育測定	5年生
13日(金)	発育測定	4年生
16日(月)	発育測定	3年生
18日(水)	発育測定	2年生
19日(木)	発育測定	1年生
23日(月)	発育測定	個別

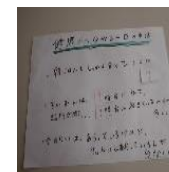
発育測定が終わりましたら健康手帳をお渡しします。

ご確認のうえ、サインまたは押印をお願いします。

1・2・3年生は7ページ、4・5・6年生は8・9ページです。

お渡し後、一週間を目安に学校へご返却ください。

学校保健委員会で健康について話し合いました。



けんこうな体づくり 株来の自分へプレゼント☆

～まずは50周年運動会にむけて～

保健委員会が健康について調査し、TV放送で報告をしました。

- ・早ね早おきができていない人が多い。  
ねるのは9時台、おきるのは7時台の人が多い。
- ・朝ごはんはほとんどの人がしっかり食べている。
- ・きれいなものはまったく食べないことがある。
- ・保健室利用は4月からでのべ千人以上。  
けがの手当て・具合が悪いとき・相談したいときなど
- ・体力テストは記録が前の年よりも上がっている。
- ・夏は熱中症の心配があったため、外で体を動かすことがへってしまった。
- ・学校医の佐藤小児科クリニック佐藤先生より  
早寝早起きをして朝ご飯を食べ、生活のリズムを整えることが大切

○報告のあと、クラスで健康について話し合いました。

## 元気もいもい週間に取り組みました。

クラスで内容を決めて取り組みました。

### 【食事】

- ・すききらいなくいろんなものにちょうせんする
- ・にがてなものも一口チャレンジ
- ・毎日朝ごはんを食べる ・なんでもいっぱい
- ・えいようのバランスを考え、よくかんで食べよう など

### 【運動】

- ・少しでもそとに出る。 ・ドッチボール全員参加
- ・〇曜日は全員ベランダ遊び ・自分にあっている運動をする
- ・朝の会でストレッチをする ・すこしでも体を動かす
- ・しんこきゅうをしてそうじのときにいっぴいつくえをはこぶ
- ・ジャンボリミッキーを朝の会でおどる など

### 【健康】

- ・8時間以上ねる ・はやねはやおきをする
- ・ウォーキングをする ・元気はつらつに話す
- ・石けんでよく手をあらう ・てあらいうがい
- ・水分をとる。 など



## 元気もいもい週間を終えて

クラスでふりかえりをしました。

- ・がんばっている人を見て自分もがんばりたくなった。
- ・バランスよく→三角食べ→よりおいしく感じた。
- ・おたがいが楽しくすごせた。気もちも楽しくなった。
- ・楽しいしゅうかんでした。自分でもやりたいです。
- ・たのしかったです。しんこきゅうすると体の動きがよくなることがわかりました。
- ・太陽をあびて元気に体を動かすと力がわくとわかりました。
- ・めあてをたてたことで、意識してすごすことができました。
- ・いつも考えていないことをみんなで意識して取り組めた。
- ・これからはがんばって、きれいなものにもちょうせんしたい。
- ・てあらいうがいをわすれないように、きょうしつにポスターをつくる。
- ・ふだん外に出て遊ばない人と遊ぶことができてよかった。
- ・たのしいしゅうかんでした。またやりたいです。
- ・これからも学校のルールを守って、安全で健康にすごせるように気をつけたいです。
- ・このとりくみで元気がつたわってきて元気なきもちになりました。

