

ほけんだより



令和8年 2月
横浜市立 荇田小学校
校長 村上 尚子



2月4日は「立春」 暦の上では春！

まだまだ寒い日が続きますが、暦上では冬のピークをすぎて、

春の兆しを感じ始める時季となります。

さて、立春（2月4日）から春分（3月20日）にかけて吹く、

はじめての強い南風を「春一番」といいます。

春一番によって、嵐や竜巻が引き起こされることもあるそうです。

また、強い風が吹くと、飛んできた物によるケガや、

ぼうしや荷物が飛ばされるなどの危険もあります。

校庭を使うときや登下校の際は、周りの様子に気をつけましょう。



大丈夫？ SNSとの付き合い方

SNS（ソーシャル・ネットワーキング・システム）は、

顔の見えない相手とも、話題や情報を共有したり、

同じ趣味の人とつながったりできる楽しいツールの反面、

こわい一面も持っています。

知らない間に、トラブルに巻き込まれていた・・・なんてことも。

正しく安全に使えていますか？



言葉の選び方に気をつけよう

「●●ちゃん、おもしろくない」

「●●ちゃん、おもしろくない？」

「？」の有無でニュアンスが異なります。

また、直接会って話しているのとは違い、話し手の意図が正しく伝わらないこともあります。

自分の文章を読んだ友達がどう思うか、投稿する前にしっかり想像してみましょう。



「だれかに見られたら困ること」は投稿しない

「ここだけの話」は かんたんに拡散します。

他人の悪口や個人情報にあたることを投稿するのは、絶対にやめましょう。

たとえ小学生でも、自分の投稿に責任を持つ意識が必要です。



困ったらすぐに相談する

相手の言葉でなんとなくいやな気持ちになったり、どう返答したらいいか迷ったりすることもあると思います。

そんなときは、周りの大人に相談しましょう。お父さんやお母さん、学校の先生でも大丈夫です。

一人で抱えこまず、安心できる人に話せるとよいですね。



保護者の皆様へ

日頃より健康管理のご協力ありがとうございます。

都筑区内では、いったん落ち着いたインフルエンザの流行がぶり返している状況です。荇田小学校でも、インフルエンザの出席停止が相次ぎ、学級閉鎖を行いました。

インフルエンザA型にかかったから大丈夫・・・と想着いても、今度はインフルエンザB型にかかってしまうというケースも多くあります。

感染症予防の観点からも、お迎えをお願いする機会が多くなってきますので、ご協力よろしくお願いたします。



第2回 学校保健委員会 報告号（紙面開催）

テーマ 「ケガや病気に負けない 元気なからだを作ろう！」

1. 学校医の先生方から

学校薬剤師の浦本先生、学校歯科校医の渡部先生から、荏田小学校のみなさんに向けたメッセージをいただきました。今の生活を見直して、元気に学校ですごせるようにしましょう！

学校薬剤師 浦本 まなみ 先生より

インフルエンザや風邪が流行していますね。ウイルスや細菌に負けない力・・・抵抗力（免疫力）を高めるためには、睡眠がとても大切です。人は眠っている間に、体の疲れをとったり、傷ついた細胞を修復しています。そのときに免疫力も強くなり、風邪などの病気にかかりにくい体になります。また、睡眠時間が少ない日が続くと、将来病気になりやすくなることもわかっています。毎日早めにふとんに入り、ぐっすり眠ることを心がけましょう。十分な睡眠は元気な体と心をつくりまします。

学校歯科校医 渡部 譲治 先生より

コロナが明けて、もうすぐ2年がたちます。コロナ前の荏田小学校のみなさんの歯は、横浜市でも表彰されたことがあるくらい、よく磨けていました。しかし、マスク生活は家族の人にも気づかれることなく、歯をダメにしてしまいます。家庭で、携帯電話のライト機能を使い、お子様方の口の中を見てみてください。歯の表面が白く濁ったようなところがあれば、それはCO（シーオーと読みます。虫歯のリスクが高い要観察歯）です。かかりつけの歯医者さんで、歯みがき指導を受けたり、フッ素を塗ってもらったりして、進行しないようにしっかり予防しましょう。

2. 各クラスの保健目標、取り組み、成果や子どもたちの感想

去年の春に、各クラスで保健目標を立てましたね。クラスでの保健目標への取り組みや感想を紹介します。

3組	<p>目標：火曜日は昼休みに外で遊ぶ。給食はもりもり食べる。</p> <p>取り組み：給食は食缶が空っぽになるよう少し多く食べた。苦手なものも食べた。誘って遊ぶことができた。</p> <p>成果・感想：休んでいる人が多いので生活習慣に気をつけたほうがよい。自分で朝の時間の過ごし方を意識する。</p>
1年1組	<p>目標：どうろ、ろうか、かいだんはみぎがわをあるく。</p> <p>取り組み：声をかけ合う。でも聞いてくれない人もいた。</p> <p>成果・感想：ケガがへってきた。いつも気をつけて歩いてよかった。声をかけてあげた。これからもっとケガをへらしたい。</p>
1年2組	<p>目標：教室をきれいに整頓する。廊下の右側を歩く。</p> <p>取り組み：定期的にロッカーや机を整理する時間を作る。廊下を歩くようにみんなで声をかけ合う。</p> <p>成果・感想：廊下の歩き方について子ども同士で声をかけ合うことが増えた。</p>

2年1組	<p>目標：目ざせ！ 元気なけんこう2年生</p> <p>取り組み：目ひょうをよく見えるところにはった。毎月生活目ひょうといっしょにアンケート（ふり返り）をした。</p> <p>成果・感想：意識して動けるようになった。目ひょうがあると楽しい！！「がんばろうね」と声をかけ合えた。⇒実さいに課題（おいしいところ）をへらせるようにしていく。</p>
2年2組	<p>目標：もりもり食べて 体をたくさん動かそう。</p> <p>取り組み：月・水・金の朝の会でラジオ体操をする。</p> <p>成果・感想：朝からすっきりした。</p>
3年1組	<p>目標：まわりをよく見て、落ちついて行動する。外で元気に遊ぶ。</p> <p>取り組み：机の整理整とんの呼びかけ（日直・先生）。「外で遊ぼう」の呼びかけをする。ロッカーの整とんの呼びかけ（帰るときにヒモがたれ下がっていないか）（日直・先生）</p> <p>成果・感想：「外で遊ぼう」と呼び掛けても無視されるから呼びかけが減った。なかなか落ち着いて歩けなかった。</p>
3年2組	<p>目標：外と中のルールをまもって、けんこうにうん動・食じをしよう！</p> <p>取り組み：ルールを確認する。たくさん食べる（赤・黄・緑バランスよく）</p> <p>成果・感想：運動を進んですることができた。外と中のルールを守れないことが多かった。</p>
4年1組	<p>目標：元気な体を作ろう</p> <p>取り組み：“外で元気よく遊ぶ”を達成するために、レクリエーション係 中心に月に1～2回クラス遊びを計画し、元気よくみんなで遊ぶことができた。</p> <p>成果・感想：“バランスのよい食事をとろう”では、給食時に入っている食材について健康と関連づけて話をした。食べ物の栄養についての意識も高まり、残菜の量も減ったと思う。“しせいをよくしよう”では、意識できている子もいるが、まだ十分改善していないので日ごろから呼びかけていきたい。</p>
4年2組	<p>目標：\がんばっているの/ ①ずをのむ ②あらい・うがい ③いりよく向上 ④くねる</p> <p>取り組み：体育のあと、水分ほ給や手洗い・うがいの声をかける。（インフルエンザのときもがんばりました） 体力向上は、係で外遊びの計画を立てた。</p> <p>成果・感想：“よくねる”、“体力向上”は今後もがんばりたい！</p>
5年1組	<p>目標：好き嫌いなく食べて、外で遊ぶ。 取り組み：みんなでがんばりました。</p> <p>成果・感想：寒くなると外で遊んでいる人が少なくなったので、遊べるようにしたい。給食を残さず食べるようにしたい。</p>
5年2組	<p>目標：週一回 外で元気に遊ぼう</p> <p>取り組み：外で遊んだらピンクのシールをつけて、さくらの木を完成させる取り組みを行った。給食のとき、はじめは少し量をへらし、少しずつふやすことで、自分の食べられる量を知った。</p> <p>成果・感想：食べられる量がわかって、全体的に給食の残しが減ってきた。好き嫌いせず、がんばって食べるように心がけた。苦手なものでも少し食べることに挑戦して、給食で食べられる種類が増えた。さくらの木を完成させるため、外で遊ぶ機会が増えた。</p>
6年1組	<p>目標：運動しよう！ 水分とろう！</p> <p>取り組み：“運動しよう”では、中休みにサッカー・バスケット・おにごっこ・リレー・マラソンをやった。“水分とろう”は、取り組みむのが難しかった。</p> <p>成果・感想：筋肉痛になった。体力がついた。体重が増えた、もしくは減った。</p>
6年2組	<p>目標：元気な体作りのために のこさず食べよう</p> <p>取り組み：食べる時間をしっかり作った。全部食べてから班の人と話をするようにした。食べきってからおかわりした。苦手なものでもがんばった。基準量を入れてから減らしたり増やしたりした。</p> <p>成果・感想：基準量にして残食が減った。健康的に体が成長している。授業に集中できていない人もいる。</p>