

ほけんがより



令和8年7月16日
横浜市立荏子田小学校
校長 堀口 直明
養護教諭 渡会 みな美



朝早くから元気に花を咲かせる朝顔ですが、実はつぼみが開花するためには、夜の暗い時間をしっかり過ごすことが必要だそうです。これは私たち人間も同じで、十分な睡眠は心と体の健康に欠かせません。

夏休みは生活リズムが乱れやすい時期ですが、夜更かしを避け、早寝・早起きを心がけながら、元気に毎日を過ごしてほしいと思います。



「は(8)な(7)」の語呂合わせが由来で、鼻の病気に対する啓発や鼻の健康管理を目的に制定されました。

鼻の正しいかみ方

こんなかみ方を
していませんか？

間違ったかみ方は鼻血や病気の
原因になります。

NG

- 両方の鼻を
一緒にかむ
- 力任せにかむ
- 鼻をずする



GOOD

片方の鼻をおさえて、
ゆっくりやさしくかむ



うまくかめずに鼻水が垂れている子がいます。ご家庭でもぜひ練習してみてください。

夏休みは受診のチャンスです

7月8日に今年度の健康診断結果をお渡ししました。また、疾病や異常の疑いがある児童には「受診のすすめ」をお渡ししています。ぜひ夏休みを利用して受診していただきますようお願いいたします。



夏休み 元気カード

夏休みも生活リズムを整えて過ごせるよう、夏休みの始まりの1週間と夏休み終了前の1週間に「夏休み 元気カード」を行います。

ご家庭でもお子様が規則正しい生活を送れるようご協力をお願いいたします。

お願い

- ・起きる時間と寝る時間はお子様と相談のうえご記入ください。
学校のある日と同じ時間が望ましいです
- ・7月24日(金)と8月26日(水)は、1週間のふり返りを行います。
ぜひお子様の生活について一緒にふり返りをお願いします。

元気カード(7月)

日	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24
起床時間							
睡眠時間							
食事の回数							
運動時間							
勉強時間							
家族との交流							
友達との交流							
先生との交流							

元気カード(8月)

日	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26
起床時間							
睡眠時間							
食事の回数							
運動時間							
勉強時間							
家族との交流							
友達との交流							
先生との交流							

第1回 学校保健委員会がありました

学校保健委員会は、生涯を通じて心身ともに健康な児童の育成をめざすために、学校・家庭・地域の連携のもとに活動しています。ぜひご家庭でも話題にいただけると幸いです。

テーマ「じぶんのところに きづいて たいせつに」

昨年度の学校評価アンケートの結果、人を大切に思う気持ちはあるものの、それを行動に生かしたり、心の状態に気付いたりする力が十分とはいえないことがわかりました。そこで、心への気付きや心の健康を意識し、自他ともに気持ちよく過ごせるようになってほしいと思いこのテーマを設定しました。

じぶんのところに
きづいて
たいせつに



スクールカウンセラー 坂田先生のお話し

こころの専門家であるスクールカウンセラーの坂田先生に「こころ」についてお話しいただきました。発達段階に合わせて1・2年生、3・4年生、5・6年生でお話の内容が異なります。ぜひ、お子様にどのようなお話だったのか聞いてみてください。

1・2年生

みんなの「こころ」には、いろんな気持ちが住んでいるよ



「こころ」にはいろんな気持ちがあるよ。どの気持ちもとっても大事。

3・4年生

気持ちは一つじゃなくていい。



気持ちは1つでなくてもいい。こころを整理するコツは、気持ちに「名前」をつけること。

5・6年生

「自分」と「相手」、同じ気持ち？



自分と相手の気持ちは同じでしょうか？勝手に決めつけず、相手に聞いてみよう。

マインドフルネス

マインドフルネスとは「今、この瞬間」の心身の状態や周囲の状況に、善悪の判断をせずにありのままに意識を向けるこころの持ち方です。全校で行った1つを紹介します。

は・ひ・ふ・へ・ほ こきゅう



- ① お腹に両手を当てて、ゆっくり息を吸い、「は～～」「ひ～～」「ふ～～」「へ～～」「ほ～～」と声を出しながら息をはく
- ② 小さな声で「は～～」「ひ～～」「ふ～～」「へ～～」「ほ～～」と声を出す
- ③ 声を出さずに「は～～」「ひ～～」「ふ～～」「へ～～」「ほ～～」と心の中で言いながら息をはく



ご参加いただいた保護者の皆さま、お忙しい中本当にありがとうございました。

「こころの健康は子どもだけでなく親にとっても必要で、それが心や生活の安定につながることに気付きました」という感想をいただき、大変うれしく思っています。

「こころ」に気づいて大切にすることができるようこれからも一緒に取り組んでいただけると幸いです。よろしくお願いいたします。