



ほほえみ No.6



令和元年 9月5日
横浜市立東戸塚小学校
保健室

9月になり、夜は虫の声が聞こえるようになりましたが、日中は、まだまだ暑い日が続いています。夏休み前に配布した「ほほえみ」に、暑さを元気にすごすためのポイントをのせましたがおぼえていますか。下着を着ること、ぼうしをかぶること、よい生活リズムで生活することなどでしたね。思い出してみましょう。

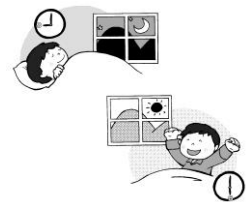


9月のほけんもくひょうは、「じょうぶな体をつくろう」です。じょうぶな体とは、病氣やけがをしにくい体、病氣やけがをしても悪化させず早くなおる体のことをいいます。

じょうぶな体を作るために大切なことはたくさんありますが、今回は「すいみん」について考えていきたいと思います。

☆小学生は何時間ねるのがよいのでしょうか？

10～11時間ともいわれています。いそがしい、高学年でも9時間はねられるとよいです。夜9時にねて、朝7時に起きると10時間ねることができます。なるべく夜9時までねられるようにしましょう。



☆すいみん不足になるとどんなことがおきるのでしょうか？

ねむくて、だるい、勉強に集中できない、イライラするなどのほか、ねている間に分泌されるホルモンが十分に出てこないために、成長に影響を与えたり体の調子が悪くなったりします。



☆早くねるためにはどうすればよいのでしょうか？

朝は早く起きて、太陽の光をあびます。しっかり食事をとり、休み時間は外で遊びます。ねる1時間前には、テレビやパソコンゲーム、スマホなどは終わりにして、部屋の電気も少しずつ暗くしてねる準備をしましょう。

6年生は、9月8日から楽しい修学旅行です。前日の夜はいつもより早くねましょう。

9月9日は救急の日

応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きず口を水道水できれいに洗う

鼻出血



10分以上は鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上は冷やす

だぼく・ねんざ



授業や試合の途中でもすぐに保健室へ

～ 令和元年第1回学校保健委員会報告 ～

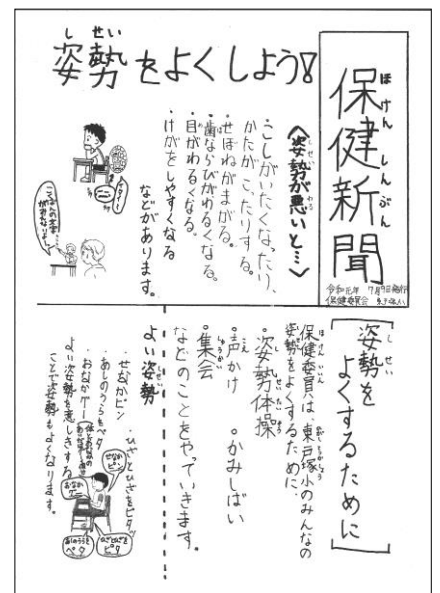
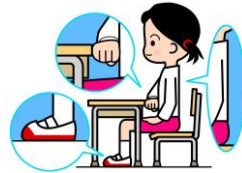
「よい姿勢で生活をしよう～自分の姿勢を正そう～」というテーマで、4年生以上のクラス代表、保健委員、保護者の方、先生たちで、7月9日に学校保健委員会を行いました。

保健委員からは、今までの取り組みが発表されみんなで姿勢体操を行いました。その後、グループごとに、各クラスの姿勢アンケートの結果をみたり、アイパッドで撮った自分の姿勢をみたりして、考えたことやこれから取り組みたいことを話し合い、学校全体の目標を決めました。

学校の目標 「よい姿勢を意識して、まわりにつなげよう」

(クラスの目標) 学校の目標をもとに各クラスで話し合いクラス目標を決めました。

- 1年1組 じゅぎょうのはじめとおわりによいしせいをする
- 1年2組 しせいめいじんになる
- 1年3組 よいしせいのひとをふやす!!
- 1年4組 せなかが「ぴん」とのびたしせいにする
- 1年5組 クラスぜんいんがとてもよいしせいになる!
- 2年1組 スターのしせいは、よいしせい!
- 2年2組 グー・ペタ・ピン・サでよいしせい!
- 2年3組 せなかのきんにくをつよくして、しせいをよくしよう、ともだちにもこえをかけよう
- 2年4組 オーロラすがたで元気
- 3年1組 「しせい」とか「気をつけて」と言われる前に、うつくしいしせいをしよう
- 3年2組 学習をするときや話を聞くときによいしせいを気をつけよう!
- 3年3組 話を聞く時、歌う時、食べる時にしせいをよくする
- 3年4組 いつでも せすじを しっかりのばす
- 4年1組 100%のよいしせい
- 4年2組 自分が意しきして友達に広げる
- 4年3組 じゅ業中 みんなで意しき よい姿勢!
- 4年4組 せなかをのばして よいしせいで 楽しい一日をつくろう!
- 4年5組 クラスのしせいが悪いから しせいをよくする
- 5年1組 よいしせいをあたりまえにしよう!
- 5年2組 グー・ペタ・ピン・サで しせいーね
- 5年3組 背すじを伸ばして授業に取り組みよう
- 5年4組 「他学年のお手本」を心がけてよい姿勢を続けよう
- 5年5組 クラス全員でよい姿勢を保とう
- 6年1組 姿勢よく100%
- 6年2組 持続可能な良い姿勢
- 6年3組 おたがいに注意 授業前にグー・ペタ・ピン・さ 意識して さっさと まっすぐピン
- 6年4組 みんなで声かけをして、おたがいの姿勢をよくしよう
- 6年5組 姿勢を意識してより良い勉強をしよう!



7組 あし ぴた ゆかに
学校の目標、クラスの目標が達成できるように、これから各クラスで決めた取り組みを実行していきます。ひとりひとりがよい姿勢を意識して、よい姿勢をまわりに広めていきましょう。