



ほほえみ

No. 1 2



令和2年3月19日
横浜市立東戸塚小学校
保健室



春が来たよ♪

校庭の桜が、少しずつほほえみをほころばせてきています。いつもなら、新しい学年に向かって頑張るみなさんの姿が見られる時期なのですが、臨時休業のためその姿を見ることができず、とても残念でした。でも、お休みしたからこそ学べたこと、見直せたこと、いつもと違うから気付けたことがきっとあるはずですよ。

春休みと合わせると休みが多く、長く感じると思いますが、一日一日を大切にしながら休み明けの生活に向けて、生活リズムを整えておきましょう。

6年生のみなさん御卒業おめでとうございます。東戸塚小学校の6年生は、一人一人がそれぞれのよさを持ち、素晴らしい心と体に成長してきたと思います。自信をもって、自分の道を探して、歩んでください。自分のよさを生かせる場所はそれぞれ違います。自分を大切に、迷ったり困ったり力不足に悩んだりしたときには、信頼できるまわりの人の力を借りて、支え合って生きていける大人になってほしいと願っています。

3月の保健目標：一年間健康にすごせたか生活をふりかえろう

この一年間、みなさん健康にすごせましたか？生活を少しふり返ってみてください。大きなけがをした、体調が悪くて学校を休むことがたびたびあった、などありませんか。思い当たることがあったら、なぜそうなってしまったのか、原因を考えてみてください。危険な場所で遊んでしまった、睡眠不足が続いていたなど、きっと心当たりがあると思います。その中に、同じことを繰り返さないようにするための生活のヒントが見つかると思います。

春からのスタートを元気に迎えられるように、心と体を万全な状態に整えておきましょう。



手洗い



歯みがき



うがい



朝ごはん



好き嫌いをせずに食べる



すっきり排便



早寝



早起き

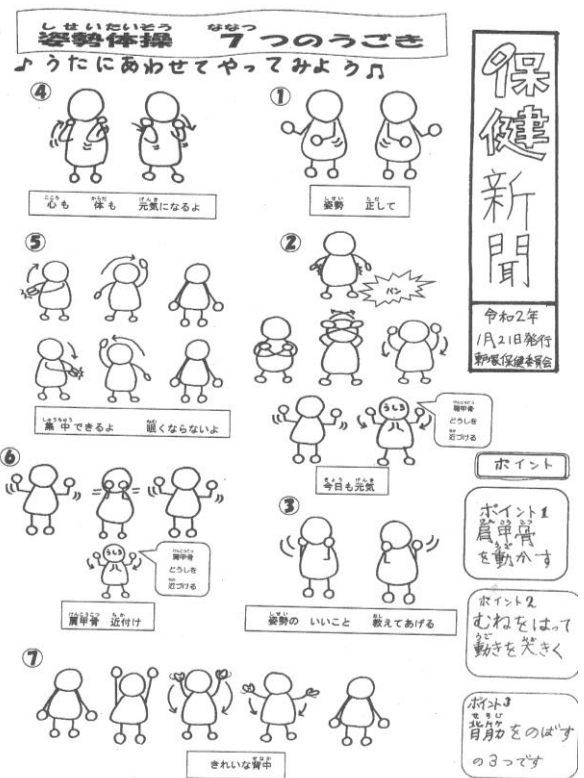
令和元年第2回学校保健委員会報告

「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、児童保健委員、保護者の方、先生たちで、第2回学校保健委員会を行いました。

児童保健委員から、今年度取り組んだ活動、姿勢体操を集会や朝会で発表したこと、姿勢新聞やポスターを作ったことなどが紹介されました。姿勢体操を覚えている低学年が増えたことや、姿勢体操をした後に「気持ちよかったよ」などと声をかけてもらったことがうれしかったと、感想がありました。

参加者全員で行った姿勢体操は、一人一人が姿勢を意識しながら取り組むことができている、素晴らしいです。

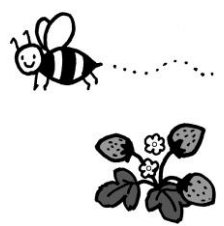
グループごとの話し合いでは、各クラスで前期・後期にそれぞれ取った姿勢アンケートの結果や、目標に向かってクラスで取り組んできたことから、今年度の反省、これから必要な活動について意見を出し合いました。いろいろな意見が出た中で、「眠かったり、疲れていたりすると、いい姿勢を続けることができない。」「運動して筋肉をつけたら、もっといい姿勢を長く続けられるようになると思う。」などの素敵な意見ができました。姿勢と生活習慣はともつながっていると思いました。これからも、みんなで考えて、いい姿勢、健康な体を育てられるようにしていきたいですね。



学校の目標 「よい姿勢を意識して、まわりにつなげよう」



『児童保健調査票』『健康手帳』についてのお知らせ



年度末の臨時休校に伴い、今年度は「児童保健調査票」「健康手帳」を返却していません。新年度、記入例とともに「児童保健調査票」をお返しいたします。お手元に届きましたら、記載事項の確認、新年度分の記入、前年度と変更があった項目についての訂正や加筆を忘れずをお願いいたします。緊急連絡先は、携帯電話、職場、自宅など、複数個所の記入にご協力ください。

「健康手帳」は、来年度の健康診断結果をお知らせするまで学校でお預かりいたします。お手元にある場合は、新年度、新しいクラスで学級担任にお渡してください。

6年生は、「児童保健調査票」と「健康手帳」どちらも合わせてお返しいたします。中学校で新たな用紙に記入する際の参考になるかと思っておりますのでご活用ください。健康手帳は、6年間の成長や感染症の記録として保管することをおすすめします。