



令和8年7月15日
横浜市立西が岡小学校
校長 元田 光二
養護教諭 増田 啓子

6月は例年に比べて涼しい日が多く、過ごしやすい気候が続きました。しかし、これから迎える夏本番に向けて、気温や湿度が急に高くなる日も増えてきます。また体が暑さに慣れていないうちに夏休みに入ります。暑さに負けない体づくりのために、ご家庭でも十分な睡眠や朝食、水分補給を心がけていただき、夏休みを元気に過ごしてほしいと思います。

定期健康診断結果について

4～6月にかけて行いました定期健康診断はすべて終了しました。健康手帳で健康診断結果をお知らせしています。押印等、ご確認をありがとうございます。

★各項目で病気や異常の疑いが見つかったお子さんについては、「受診のおすすめ」等の用紙ですでに連絡済みです。

★「受診のおすすめ」等で連絡済の方で、まだ受診が済んでいないようでしたら、夏休みを利用して受診をお願いします。「受診のおすすめ」用紙の下部分「受診報告書」について、受診結果を病院等で記入していただく際に文書料がかかる場合は、保護者の方が診断名等ご記入ください。また、すでに治療中・主治医のもとで管理中の場合は、その旨を「受診報告書」の用紙に保護者の方が記入し、学校へお出しください。

すこやかカードに
取り組んでいます

西が岡小学校では、毎月、食事や健康についてテーマを決め、自分の生活習慣を見直す活動にクラスで取り組んでいます。7月は「食事・睡眠・メディア」をテーマに、子どもたち一人ひとりが簡単なめあてを立て、夏休み中に取り組みます。保護者の皆様にはお手数をおかけいたしますが、夏休みの最後に、お子様の頑張りへの励みとなるようなコメントをご記入いただければ幸いです。ご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

1・2年生

めあて

① しょくじ (がんばれそうなことに○をつけよう)

バランスよくたべる ・ なつやさいをたべる ・ つめたいものをたべすぎない

② すいみん

ねるじかん () じ () ふん / おきるじかん () じ () ふん

③ メディア (がんばれそうなことに○をつけよう)

じかんをきめる ・ あかるいばしょでつかう ・ 目のきよりに気を付ける

おうちのかたから

③ ゲーム・テレビ・スマートフォン・タブレットなどのメディア

7月すこやかカードから抜粋

・ じかんをきめてつかおう



それに加え、30分
やって5分の休憩を
入れるとよいです。

・ あかるいばしょでつかおう



暗い場所にいる
と、目は光をたく
さん取り込むため
負担がかかりやす
くなります。

・ 目のきよりに気を付けよう



小型のゲームやス
マホは目との距離
を30センチ離しま
す。

第1回学校保健委員会 報告

6月25日に子どもたちの健康づくりについて話し合う、第1回学校保健委員会を開催しました。参加者は、4～6年のクラス代表、児童保健委員、保護者の方、教職員です。話し合われた内容をご報告します。

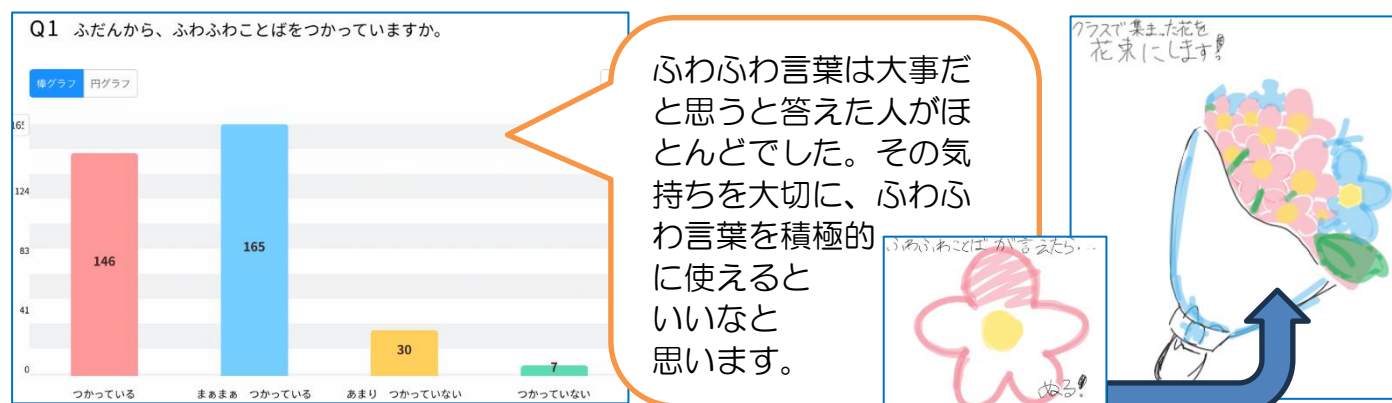
議題 「心も体も大切に みんなでふやそう ふわふわ言葉」

1、保健委員会の活動内容報告

保健委員会では、今年のテーマを「心も体もポジティブにみんなでハキハキふわふわ言葉」として取り組みます。今後は、ふわふわ言葉が増える取組を考えたり、熱中症予防についての動画を作成したりする予定です。

2、「心も体も大切に みんなでふやそう ふわふわ言葉」について話し合い

昨年度と同じテーマのまま続けてほしいという意見がありましたので、今年度もこのテーマで取り組んでいくことと、全校アンケートの結果について保健委員から報告がありました。



（保健委員長さんより）「ふわふわ言葉を増やすために、ふわふわ花束という活動をしたい
と思います。クラスに花を配り、花びらに言われて嬉しかった言葉を書きます。花びらが言
葉で埋まったら、保健委員会が回収し、私達で花束にした後、保健室前に飾ります。言った
事が可視化されると、分かりやすいですね。」



ふわふわ言葉を広げるための話し合いでは、「みんな優しくされたら
『ありがとう』と言っているので、みんなが恥ずかしがらずに『ありがとう
』と言えば、慣れてどんどん言えると思う。」や「上手な人の行動を見
て『自分はどうかな』と考えたらいいかも。」といった意見が出ました。
また、出席していただいた保護者の方からは、「大人になっても意識で

きないようなことにちゃんと着目して、素晴らしいと思います。小さい頃に言われてすごく嬉しかった言葉
が、大人になったとき、自分をすごく勇気づけてくれることが今でもあります。そういう宝物みたいな言
葉が、皆さんの中で増えてきているかなと思いました。この小学校から、横浜に、日本に広がってほしい
くらい、いい活動だと思います。参加できてよかったです。」とお話をいただきました。

3、副校長の話

心と体はつながっていて、嫌なことがあると体調に影響し、うれしいことがあると気持ちも明るくなりま
す。ふわふわ言葉を使ったり、「今の言葉で傷ついた」と伝え合ったりできる関係づくりは、心の健康を
守るために大切です。また、お互いの意見を認め合う温かい雰囲気があると、安心して話すことができ
ます。今日の話し合いで学んだことを、ぜひクラスでも実践し、優しい言葉が広がる学校にしてほしいと思
います。

保健委員会を中心に、今年度、言葉の大切さについて考え、全校にも呼びかけていきます。