

ほけんだより 夏休み号

学校保健委員会だより

健康手帳の提出確認

夏休み健康スマイルカード

ほけんの学び通信



令和8年7月吉日 横浜市立洋光台第二小学校
校長 野村 光 養護教諭 安田 沙奈

\ おうちの方へ /

子どもたちの様子 「夏休みが始まります！」

いよいよ夏休みが始まります。今年は、平年より気温が高くなる見込みで、7月下旬から8月前半にかけて暑さのピークとなるそうです。子どもは、大人にくらべて体温を調節する機能が未発達なので、熱中症にかかりやすくなっています。長期休みに入りますが、熱中症対策や健康管理のため、毎日のお子さまの健康観察をお願いいたします。

また、お出かけをすることもあります。大きなけがや事故にもお気をつけください。



健康手帳は提出しましたか？

健康診断の結果の確認と押印ありがとうございました。夏休み中は、学校で健康手帳を保管します。ご家庭にある場合は、必ず担任までご提出ください。

また、手帳をなくした場合は、130円で購入していただきます。担任もしくは養護教諭までご連絡ください。

<サインもしくは印をするところ>

1年生	 4, 7, 19 ページ
2年生	
3年生	
4年生	5, 8, 9, 19 ページ
5年生	5, 8, 9, 21 ページ
6年生	

4・5年生【思春期の体の変化】

宿泊学習前に「思春期の体の変化」について保健の指導を行いました。

真剣に話を聞いたり、素直に不思議に思ったことを質問して不安を共有したり、一人ひとりがこれからの成長についてじっくり考えることができた時間になりました。

ご家庭でも話題に出していただけると嬉しいです。



2年生【プライベートゾーン】

水泳学習前に「プライベートゾーン」について保健の指導を行いました。

「いいタッチわるいタッチ」の絵本を使って、自分の体は自分だけのものとても大切なものであり、「見たり・さわったり・見せたり・さわらせたり」してはいけないことをお話しました。

こんげつ

ほけん もくひょう

今月の保健目標

なつ

けんこう

夏を健康に

すごそう

／ お子さまと一緒に読んでください ／

夏休み健康スマイルカードを配ります！



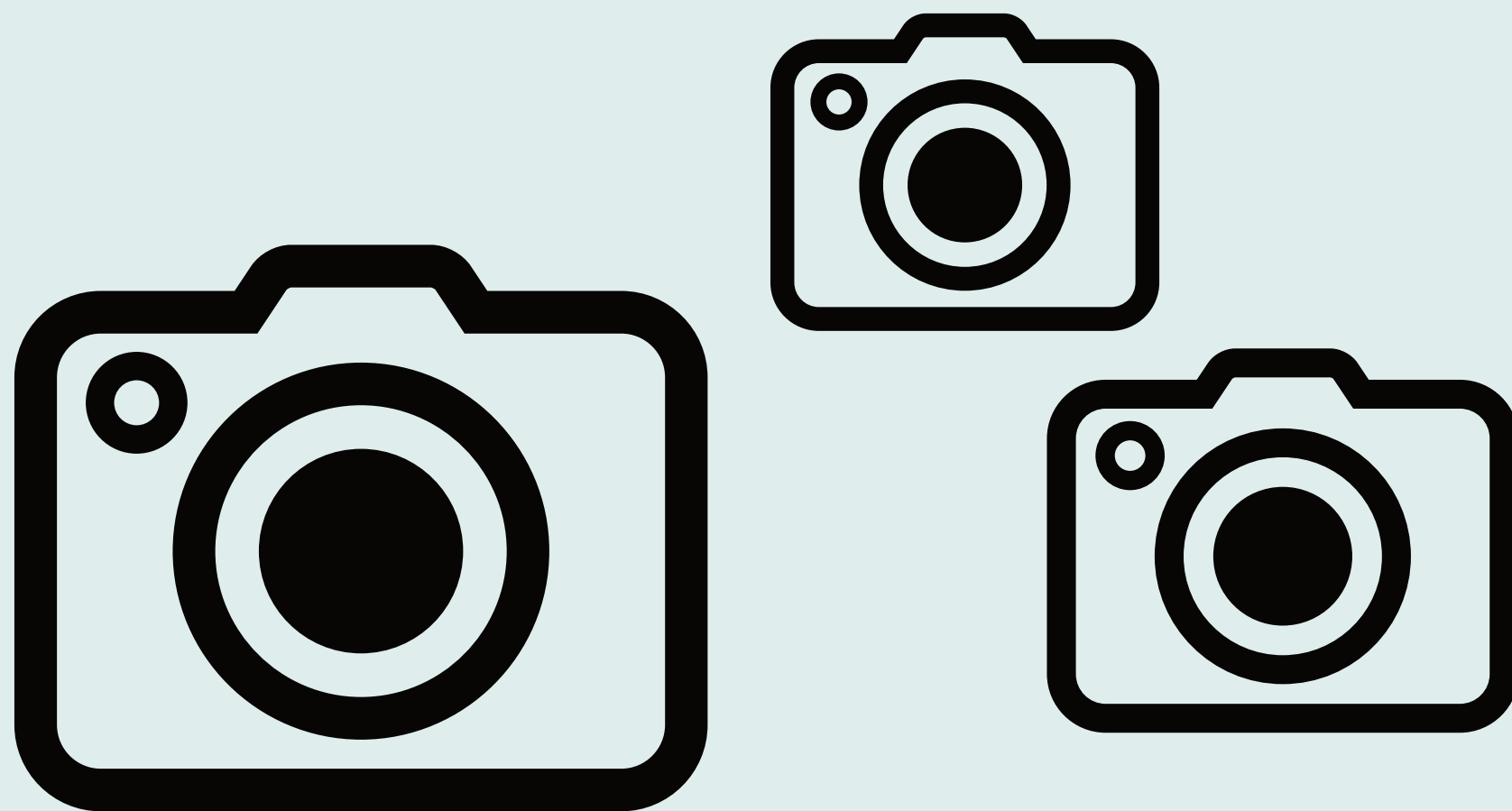
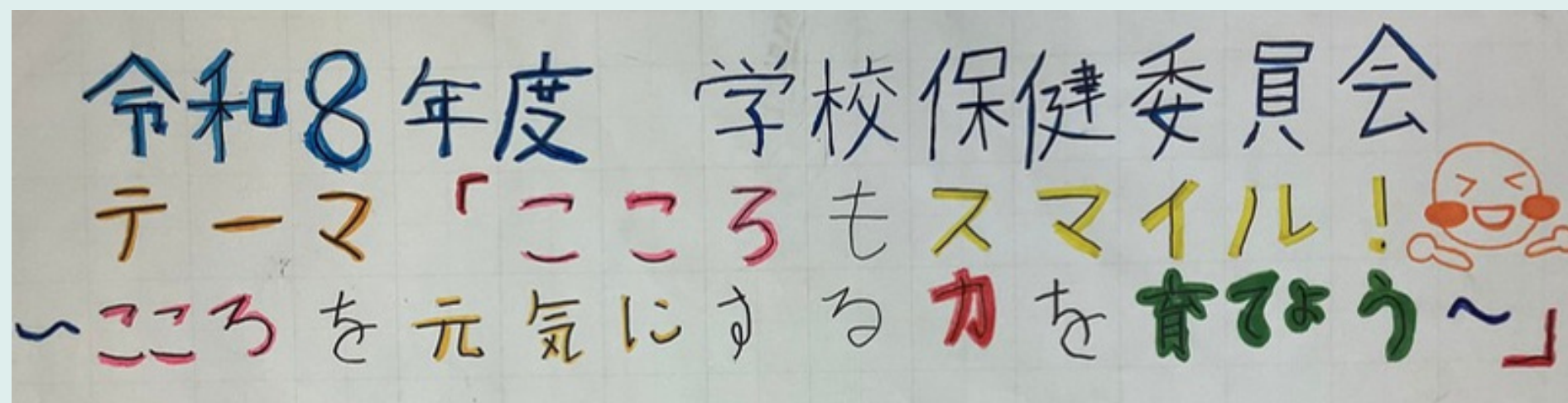
健康保健委員会で、全校の児童が夏休みも生活リズムをくずさず元気にすごせるために、生活習慣に関するカードを作ろう！という案が出ました。児童と一緒に作成したものを配付します。

『健康スマイルカード』と名付け、食事・睡眠・運動・歯みがきについて自分で目標を立てて、夏休みのうち7日間を選んで取り組めるようになっています。

ぜひ、ご家族で取り組んでみてください。

＼ お子さまと一緒に読みください ／

学校保健委員会だより



6月30日（火）に学校保健委員会を開催しました。「洋二小の児童がしなやかなこころを持ち、こころも元気に過ごしてほしい。」という願いを込めて、スクールカウンセラーの鬨目先生をお呼びして、児童へ向けてお話をさせていただきました。参加した児童は、真剣に話を聞いてメモを取り、こころが下向きになったときにどのように元気にすればいいのか考えていました。

＼ お子さまと一緒に読みください ／

学校保健委員会だより

【スクールカウンセラー^め 鵜^{くじ}目^{せんせい}先生のお話^{はなし}から～こころを元^{げんき}にする5つのポイント～】



／ お子さまと一緒に読んでください ／

学校保健委員会だより

【感想から】

 自分が悲しいや悔しいと思う気持ちは、自然なことだからそのように感じてても大丈夫だとわかった。(健康保健委員児童)

 困ったときは相談することが大事で、スクールカウンセラーの先生にも相談できることが分かった。(クラス代表児童)

 大人でも気持ちのコントロールは難しいと思います。子どものころから心の勉強ができ、困ったときどうすればよいか知る機会があるのはとてもよいことだと思った。(保護者)

 「マイナスな気持ち≠わるいこと」という考えは、自分を大切に作るきっかけになると感じた。(教職員)

 へこんだり落ち込んだりする気持ちを大切にしながら、元に戻ることを何度も行い、こころのはずむ力を伸ばしていくのだと納得しました。(教職員)

／ お子さまと一緒に読んでください ／

学校保健委員会だより

がっこうほけん いいん かい しゅうりょう ご
【学校保健委員会終了後】

かく 各クラスで、だいひょうじ どう 代表児童が学
こうほけん いいん かい 校保健委員会の内容を報告し
けんこう ほけん いいん ました。また、健康保健委員
じどう ぜんこう じどう の児童が全校児童へTV朝会で
がっこうほけん いいん かい 学校保健委員会の内容を知ら
し せました。

これから、さまざま 様々な「よう に しょう 洋二小
のみんなのこころをスマイル
にしよう！だいさくせん 大作戦」を計画し
おこな て行っていく予定よてい です。

