

# ほけんだより ＊ 9月 ＊

令和4年9月9日  
 青梅市立第六小学校  
 校長 三木 哲文  
 養護教諭 緒方 かおり

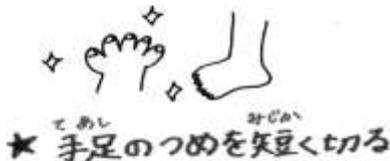
## 9月の保健目標

きそくただ せいかつ  
**規則正しい生活をしましょう**

よぼう こころ  
**けがの予防を心がけましょう**

9月に入りましたが、日中はまだ暑い日が続いています。これから運動会の練習が始まります。早寝・早起き・朝ごはんを食べて体調を整え、運動の前後にはしっかりと水分をとるようにしましょう。

## けがをせず元気に運動するために



## 9月9日は救急の日

自分でできるけがの手当ての方法を覚えておきましょう。

### あらい



傷口についた砂などをあらい流す

けがをした時は、保健室に来る前に傷口を洗ってから来ましょう！

### おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

### あげる



傷口を心臓よりも高くあげる

### ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

<p>1年 「2がっきを げんきにすごすには…」</p> <p>2学期を元気に過ごしていくためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切であるということ学びました。</p> <p>夜ぐっすり眠るためには、休み時間に体を動かして遊ぶとよいとお話ししました。</p> <p>休み時間、1年生が外で元気に遊ぶ様子が見受けられています。</p> 	<p>2年 「2がっきを げんきにすごすには…」</p> <p>「寝る子は育つ」という話から、睡眠の大切さを学びました。また、朝ごはんを食べると、一日を元気に過ごせることを学びました。</p> <p>夏休み中、夜遅くまで起きていた人も多かったようです。学校が始まって、朝起きるのがつらいという声も挙がりました。</p> <p>生活リズムを整えて、2学期も元気いっぱいに過ごしてほしいと思います。</p> 
<p>3年</p> <p>「コミュニケーションの3つのタイプを知ろう」</p> <p>劇を見て、コミュニケーションには「いばりやさん」「おどおどさん」「さわやかさん」の3つのタイプがあることを学びました。</p> <p>今後の生活の目標として、「自分のことも友だちの気持ちも大切に」「やさしく言う」など、学んだことを振り返りながら、一人一人が自分の言葉で目標を考えて、ワークシートに記入していました。今回学んだことを生かして、友達と仲良く楽しく過ごしてほしいです。</p>	<p>4年</p> <p>「コミュニケーションの3つのタイプを知ろう」</p> <p>コミュニケーションの3つのタイプを学び、「さわやかさんを目指していきたいね」というまとめになりました。</p> <p>ワークシートには「おだやかな言葉を使って、みんなをいい気持ちにしたい」「あいさつは今よりもたくさんしていきたい」などの意見が挙がりました。また、好奇心旺盛な4年生からは、感想のところに、「今後保健で勉強したいこと」がいくつも書いてありました。</p>
<p>5年</p> <p>「自分の気持ちを上手に伝えよう」</p> <p>「さわやかさん」を意識して、ペアでロールプレイを行いました。「遊びの約束を断る時」「友達と意見が異なる時」など、相手の気持ちを考えつつ自分の意見を伝える必要がある状況を提示しました。どのペアも、2人で相談して「さわやかさん」を意識したセリフを考えて、上手にロールプレイすることができました。</p> <p>保健指導が終わった後も、5年生がお互いに優しい言葉で話していたり、協力し合ったりする姿を見て、これからもその姿勢を大切にしてほしいと思いました。</p> 	<p>6年</p> <p>「コミュニケーションの3つのタイプを知ろう」</p> <p>事例を用いたチェックリストに答えて、自分のコミュニケーションのタイプを確認しました。劇をみて、たくさんの意見が挙がりました。</p> <p>「相手と自分の意見を取り入れて生活していきたい」「自分の意見を内側にためこみすぎないようにしたい」など、一人一人がよく考えて、今後の生活の目標を立てていました。</p> <p>友達と意見が異なる時などには、今回学んだことを生かして、お互い気持ちよく過ごせるよう、コミュニケーションを図ってほしいと思います。</p>

引き続き、感染症予防・拡大防止のため、お子さんの体調が朝からすぐれない場合は、無理な登校をお控えください。また、新型コロナウイルス感染症に感染した場合や濃厚接触者に認定された場合、お子さんや同居の方が体調不良等でPCR検査を受けられる場合は、学校までご連絡ください。