

ほけんだより 2月

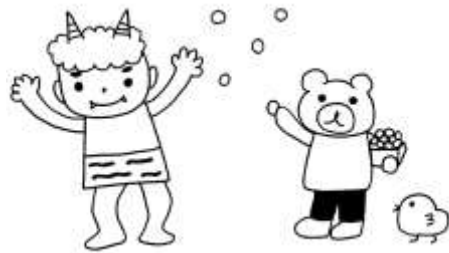


令和5年2月1日
青梅市立第六小学校
校長 三木 哲文
養護教諭 緒方 かおり

寒い日が続いていますが、六小の中では「おはよう」「ありがとう」「すごいね」など、心が温かくなる「ふわふわ言葉」がたくさん聞かれます。また、泣いている友達に「大丈夫だよ」と優しく声をかける人もいます。思いやりの気持ちを大切に、友達と楽しく過ごしてほしいと思います。

2月の保健目標

心の健康を考えましょう



こんなことはありませんか？

- やる気が出ない
- イライラする
- 一人になるのがこわい
- けんかが増えた
- 食欲がない
- よく眠れない
- 体調がよくない



チェックがついた人は、ストレスがたまっているかもしれません。次のストレス解消方法を試してみましょう。

- 好きなことをする
- おいしいものを食べる
- 散歩する・走る
- お風呂に入る
- 寝る
- 友達やおうちの人、先生に話す
- 思っていることを紙に書く



イライラしてしまったときは…

人の怒りは、6秒でピークに達すると言われています。

イライラした時は、数字を6まで数えてみましょう。怒りが少しおさまります。



見方を変えてみよう！

自分や友達の短所だと思っていることも、見方を変えてみると長所になります。見方を変えると気持ちも変わってきます。



- | | | | |
|---|----------|---|-------|
| 例 | うるさい | → | 元気がよい |
| | ぼーっとしている | → | マイペース |
| | いいかげん | → | おおらか |
| | らんぼう | → | たくましい |



保護者の方へ

身体計測の際に、保健指導を行いました。その様子をお知らせします。

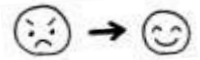
1年

「しん年をけんこうにすごそう」

健康に生活するための10個のポイントを学びました。生活リズムやけが予防、手洗いやマスクなどについて確認しました。10個のポイントを穴埋めして縦から読むと、「あけましておめでとう」になりました。まとめとして、今年の健康目標を立てました。「うんどうする」「はやくねる」「ゲームのじかんをきめる」など、一人一人が自分に合わせた目標を立てていました。

2年

「いかりと上手につきあおう」



けんかの場面のロールプレイを見た後、怒りと上手につき合う方法を学びました。「6秒数える」「手をグーパーする」という活動を体験し、「怒りそうになったらやってみたい」と話す児童もいました。また、物事の見方を変えると気持ちも変わることを知りました。「おこらないようにしたい」「あい手が気持ちいいことばをつかう」「けんかにならないようにしたい」などの目標が挙がりました。

3年

「目を大切にしよう」



目の健康について、クイズ形式で学びました。ゲームをするときはまばたきが減るため目が疲れやすいこと、遠くの景色を見ると目の疲れが取れること、目によい食べ物などを学びました。

今年の健康目標では、「しせいよくべんきょうする」「好ききらいせず食べる」「苦手なものも3口食べる」など、生活の中で取り組みたいことを挙げていました。

4年

「すいみんとよいせいでよい1年を！」

「寝る子は育つ」という言葉の意味について、成長ホルモンの話を通して学びました。また、寒いと姿勢が前屈みになりがちですが、よい姿勢をすることがよりよい成長につながることを確認しました。実際によりよい姿勢での座り方を体験しました。

冬休み中の生活を振り返った後、今年の健康目標を立てました。目標を意識して生活してほしいと思います。

5年

「砂とうのとりにすぎに注意しよう」

身近な飲み物に含まれている糖分の量を、同量のスティックシュガーを見て体感しました。砂糖の量の多さに、児童からは「こんなに入っているの？」と驚きの声が挙がりました。その後、バランスのよい食生活について学びました。



←炭酸飲料500ml中に含まれる砂糖の量 (57g=スティックシュガー19本分)



6年

「よりよく成長するためには～骨とカルシウム～」

6年生は、小学校生活最後の身体計測でした。6年間の成長を振り返りつつ、今後よりよく成長していけるよう、「骨とカルシウム」について学びました。カルシウムが多く入っている食品や、カルシウムの働きを助ける栄養素のこと、骨の成長には適度な運動も必要なことを学びました。

6年生からは「カルシウムを多くとる」「リンのとりにすぎに気をつける」「バランスよく食べる」「外に出て運動する」など、よりよく成長するための健康目標がたくさん挙がりました。

青梅市内では、インフルエンザが流行しています。引き続き、感染対策へのご協力をお願いいたします。お子さんの体調が朝からすぐれない場合は、無理な登校をお控ください。学校で発熱等の症状が見られた場合、保護者の方に連絡をしてお迎えをお願いしています。緊急連絡先が変更となった際は、すみやかに学校までお知らせください。