

ほけんだより 9月

令和5年9月6日
 青梅市立第六小学校
 校長 三木 哲文
 主任養護教諭 緒方 かおり

9月の保健目標

規則正しい生活をしよう

けがの予防を心がけよう

9月に入りましたが、暑い日が続いています。
 運動会の練習も始まりました。早寝・早起き・朝
 ごはんで体調を整え、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。

けがをせずに 元気に運動するために…



すいみんを十分にとろう！



朝ごはんを食べよう！



こまめに水分をとろう！



手足のつめを切ろう！



準備運動をしよう！



足に合ったくつをはこう！

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。

すりきず



傷口についた砂などを
 をあらう

きりきず



傷口をおさえて
 高くあげる

ねんざ



冷やして
 高くあげる

はなぢ



鼻をつまんで
 下を向く

<p>1年 「たべもののひみつをしよう」</p> <p>食べ物にはさまざまな働きがあること、役割ごとに「あか」「きいろ」「みどり」の3色に分けられること、バランスよく食べることが大切だということ学びました。お話が終わった後の給食では、完食する1年生がたくさんいました。「全部食べたよ!」と、嬉しそうに報告してくれました。</p> 	<p>2年 「ゲーム・どうがはじかんをきめよう」</p> <p>夏休み中の生活を振り返ってから、ゲームやタブレットとの付き合い方について学びました。ワークシートには「ゲームやどうがはじかんをきめる」「はやねはやおきをつづける」など、自分に合わせた目標を立てていました。</p> 
<p>3年 「よいしせい で 気もちも前むきに!」</p> <p>劇を見て、姿勢とストレスについて学習しました。姿勢をよくすると、気持ちも前向きになることを学びました。3年生に普段しているストレス解消法を尋ねたところ、「寝る」「ペットをなでる」「ぬいぐるみを抱っこする」など、たくさんの意見が挙がりました。自分に合った方法で気分転換をして、心も体も元気に2学期を過ごしてほしいと思います。</p>	<p>4年 「よりよく成長するためには ～よいしせい と バランスのとれた食事～」</p> <p>よい姿勢について、みんなで実演してみました。「本と目の距離は30cm以上」と説明すると、4年生は、定規を持って30cmを測りながら姿勢を正していました。</p> <p>クイズ形式で食べ物の役割を分類したところ、4年生は「これは赤!」「これは黄色?いや、緑かも?」と元気いっぱいに答えていました。</p>
<p>5年 「おたがい気持ちよく過ごせる方法を考えよう」</p> <p>御岳移動教室を前に、友達同士でお互い気持ちよく過ごせるよう、コミュニケーションについて学習しました。</p> <p>今後の目標として「相手の気持ちを考えてから話すようにする」「しつこく話さないようにする」「自分の気持ちも相手の気持ちも大切にしたい」などの意見が挙がりました。</p> <p>お互いに思いやりの気持ちを大切に して、充実した御岳移動教室の 2日間を過ごしてきてほしいです。</p> 	<p>6年 「2学期を健康に過ごそう～生活習慣について～」</p> <p>劇を見て、健康に過ごすための生活習慣について考えました。6年生は、保健や家庭科で学んだ知識も活用しながら、「タンパク質が足りない」「塩分摂り過ぎ」などと発言していました。</p> <p>その後、自分たちの夏休み中の生活を振り返り、2学期の健康目標を立てました。「1日3食バランスよく食べる」「野菜を食べる」「睡眠時間を増やす」「運動する」「タブレットをする時間を短くする」などの目標を立てていました。生活リズムを整えて、2学期も元気にがんばってほしいと思います。</p>

学校では、感染予防のため、給食当番をする際には、マスクを着用して配膳するよう指導しています。最近、マスクを持って来るのを忘れるお子さんが増えています。必要な時にすぐに使えるよう、ランドセルに予備のマスクをご用意いたしますよう、お願いいたします。