

すこやか



寒さの中にも、春の訪れを感じられるようになりました。いよいよ一年をふり返るまとめの時期になりました。6年生は卒業がせまってきましたね。1~5年生も今のクラスですぐす日が少なくなってきました。体調をくずさないように最後まで元気に過ごせるようにしましょう。



3月のめあて



けんこうせいかつ 健康生活をふり返ろう

心もからだも健康にすごせましたか？

今年度も残りわずかとなりました。この一年をふり返ってみましょう。けがや病気の予防に努めましたか？友だちとなかよくできましたか？がんばれたものに○をつけてみましょう。

てあらいをしっかりと

びょうき 病気やけがをしないように
きをつけた

すききらいせずなんでも
食べた

みのまわりのせいけつ
に気がつけた

ハンカチ
ティッシュ
つめ

とも 友だちとなかよくできた

はみがきをしっかりと

げんき 元気にあいさつができた

はや はや 早ね早おきができた

そと げんき うんどう 外で元気に運動した

いちねん ほけんしつ りょう ひと
一年で保健室を利用した人は・・・

2/27までの数は、3,313人でした。

2月27日までに保健室を利用した人の数（件数）です。来年度も、自分の心と体はもちろん、友だちの心と体も大切にできる犬北っ子を自ざしましょう。



けんぽく こけんこうかいぎ おこな 犬北っ子健康会議を行いました

2月5日(木)に、第2回の犬北っ子健康会議(学校保健委員会)を行いました。第一部では、株式会社明治さんを講師にお迎えし、4年生でじょうぶな体づくりについて学びました。自分の体づくりのためには食事がとても大切であることを知ることができました。

ほね 骨のおもな材料 **カルシウムとタンパク質**



きんにく 筋肉のおもな材料 **タンパク質**



私はお話を聞いて、3食バランス良くすることが大事だと思ったので、朝ごはんを毎日たくさん食べて健康な体をつくりたいです。それに栄養のバランスを考えることも大切だとおもいました。

ひふは変わることはしてはいたけど、きんにくも、ほねも同じようなことだと分かって、びっくりしました。とうふ(もめん)とぎょうにゅうには、たんぱくしつ、カルシウムがたくさんはいていてすごいい思いました。

第二部では、PTA 役員の方々と職員で、今年度の保健活動の振り返りを行いました。第一部の振り返りや今年度実施した保健教育の内容をお伝えし、来年度に向けて、ご意見をいただきました。



保護者のみなさまへ

1年間、早退時のすみやかなお迎えや健康診断をはじめとする各種調査や事後の受診、保健に関わる教育など、学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。月日を重ねるごとに、子どもたちの心と体の大きな成長を感じられる場面が増え、とてもうれしく思った一年間でした。来年度も、保健に関わる学習などを中心に、保護者の皆様に子どもたちの様子を伝えていけたらと考えております。



●1~2月の発育測定後に、保健の学習をしました●

仲よし いのちの音をきいてみよう

聴診器を使って自分の心臓の音を確認しました。自分のいのちを大切にしていくために、安全に気をつけることやルールを守ること、早くねることや食事を考えること、お友だちと仲良くすることなど、日々の生活で気をつけることを確認しました。自分を大切にしていくことに加えて、ここにいる全員が大事な1人1人であることを確認しました。



4年生 自分のいのちと未来について考えよう

絵本「いのちのおはなし」を使い、自分のいのちについて考えました。この絵本は、95歳で当時医師としてご活躍された日野原重明さんが、小学生にいのちの授業をする内容が書かれています。本の中では、自分のいのちはその人に与えられた「時間」であり、その時間をどう使うかを問いかけています。自分の時間を自分のために使って様々なことに挑戦してほしいこととともに、他の人のために自分の時間を使うこともすてきな時間の使い方であることを伝えました。

6年生 心を元気にする方法を考えよう

ストレス反応について、心と体のつながりをもとに話をしました。ストレスの感じ方は、ストレスの量や内容、そのときの自分の状態が影響することを伝えました。ストレスを感じてつらくなったときに自分を元気にしてくれる行動を書き出し、仲間と意見交流もしました。この先、不安や悩みが増える子もいると思います。ストレスに負けそうになったときに自分を守ることができるよう、今回の学習がその一助となればと思います。