

ほけんだより



【今月のめあて 1年間の健康生活の反省をしよう】




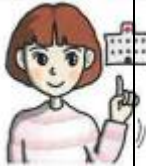










いよいよ3月。1～5年生は1年間の、6年生は小学校生活最後のまとめとして過ごす1か月になります。この1年間、学校生活を通して、多くの事を学びました。よい事ばかりではなかった人もいますが、それぞれの体験には意味があって、どれもこれからのあなたの成長につながっていきます。

1年間の健康生活のふりかえりをしよう。



あなたにとって、この1年間はどうでしたか？
 まずは、ほけんだよりで、「自分1年間の健康生活」のふりかえりをして、春休み、健康手帳を持ち帰った時に、健康手帳30ページに書き写しておきましょう。（心パート2,3除く）
 （書き写すときに、昨年の記録と比べてみましょうね。）

よくできた=◎ できた=○ できなかった=△			30ページの自分の学年に記入を。		
すいみん <input type="checkbox"/> ・早起おきはできましたか 低学年およそ10時間 高学年およそ9時間 	しせい <input type="checkbox"/> ・よい姿勢で生活できましたか 	食事 <input type="checkbox"/> ・朝ごはんを毎日食べてきましたか ・すききらいになくなくても食べようとしましたか 			
病気の予防 <input type="checkbox"/> ・大きな病気をしませんでしたか ・病気の治りようはできましたか 	はみがき <input type="checkbox"/> ・歯のあとの歯みがきはできましたか 	運動 <input type="checkbox"/> ・外で元気に遊んだり運動したりすることができましたか 			
うがい・てあらい <input type="checkbox"/> ・外から帰ったときや、食事の前などに、うがいと手あらいはできましたか 	せいけつ <input type="checkbox"/> ・手、足のつめは短くしていましたがハンカチ、ティッシュをいつも持っていましたか 	安全 <input type="checkbox"/> ・ろう下やかいだんを歩かず歩きましたか ・交通ルールは守れましたか ・大きなけがはしませんでしたか 			
ところ <input type="checkbox"/> ・友だちとなかよくできましたか ・あいさつはよくできましたか ・楽しく学校に通えましたか 	心パート2 <input type="checkbox"/> ・友だちを大切にできましたか？ 言葉や力で友だちを傷つけることはなかったですか？ 	心パート3 <input type="checkbox"/> ・イライラした時や悲しい時、困っている時に相談できる人や相談しやすい人はあなたのそばにいますか？ 			

2年間続けてきた「成果」は・・・



2月19日に、第2回 心と体の健康会議（学校保健委員会）が、行われました。

今年、令和4年度に取り組んだ、「ヒヤリハットを減らして、安全な藤の木小にしていこう」というテーマのパート2として続けてきました。同じテーマですが、活動はレベルアップしました。思っているだけじゃなく、行動につなげること。自分の行動が、誰かの安全につながるように・・・という目標をもって進めてきました。全校で取り組んだ5つのほか、各クラスでも「めあて」を立てて、毎月の振り返りも、欠かさず続けてきました。全クラスの取り組みの様子は、保健室前に貼ってあるので見てください。



クラスで話し合った時の意見より・・・

全校の取り組み ①意識調査

・5月と11月の2回の意識調査で、出来ていたことと出来なかったことを振り返り、次に自分がどうしたらよいか分かった。

全校の取り組み ②けがマップ

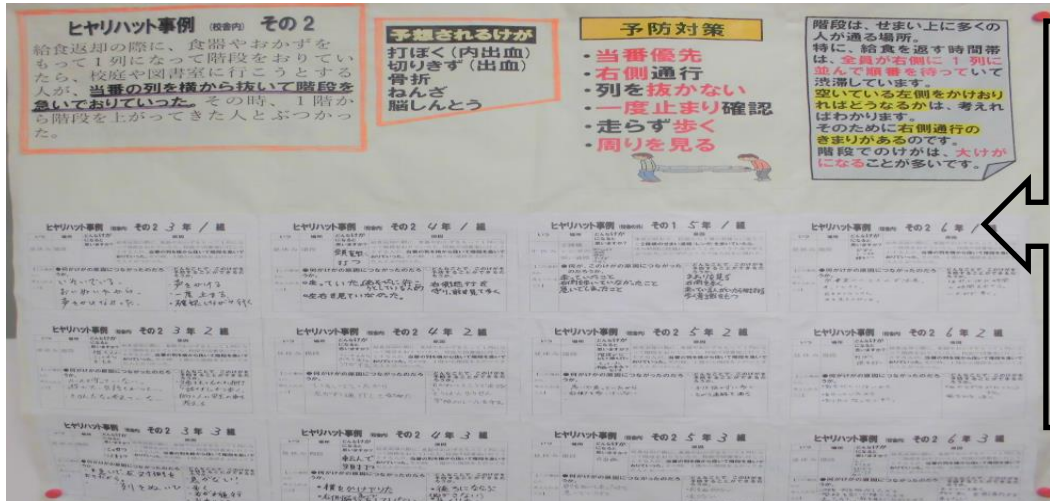
- ・意外な場所で、けがが起こっていることを知った。
- ・シールの多い場所を見つけて、「気をつけよう」と、意識した。

全校の取り組み ③5年生がつくった動画

- ・ジャングルジムからジャンプをしてはいけないことが分かった。
- ・動画を見て、「前を見ないと怖い」「走ると危ない」「ふざけると、大けがをする」と、いうことが分かった。
- ・とても分かりやすかった。みんなでしっかり守った。
- ・動画を見て、曲がり角の危険がわかって、気をつけるようになった。
- ・ふだんあまり気にしていなかったことが、意外と危ないことに気づくきっかけになった。（探検バックのひもは、垂れ下がっていると危ない・・・）
- ・動画を見て、怖さを知った。
- ・自分たちで動画を作りながら、あらためて、「危ない」と思い、意識するようになった。
- ・「正しい行動・けがにつながる行動」の例があったので、とても分かりやすく、気をつけようと思うきっかけになった。

全校の取り組み ④けがの事例検討(3-6年)

- よく起こりそうなケガの内容だったので、学校のルールをもとに、考えることができた。
- けがをするパターンがわかる。みんなで話し合ったから、わかりやすかった。



事例検討のまとめ



全校の取り組み ⑤けが予防の川柳

- 飾ってあって、読みやすかった。いつでも見ることができた。
- 知っている人の川柳が、放送で流れていて楽しかった。
- 作った川柳が、お昼の放送で流れていたのので、何が危ないのかがわかり、気をつけるようになった。
- 川柳を作ったことで、自分から「守ろう」という気持ちになった。
- リズムよく、楽しみながら聞くことができたので、けがをしないように、ね意識を高めることができた。
- 給食中に、リズムカルな感じで(川柳が)流れて、頭に入りやすかった。



全校で取り組んだ活動 + クラスで「めあて」を立てて取り組んだ活動

自分でふりかえってみよう。

○あなたは、けが予防を**意識する**ようになりましたか?

○あなたは、けがにつながらないように、**行動する**ことができましたか?

1年間、お世話になった教室。 お礼の気持ちをこめて、次の人へ。



3月は、1年間過ごした教室をきれいにし、次の人へバトンタッチをするために、大そうじをします。

床やロッカーだけでなく、本だなやそうじロッカーの中。テレビ台の下やドアレール、窓のサン、かさ立て、くつ箱などを、きれいにします。

4月に新しい教室に入った人たちが、「わあ。この教室きれい!!」と、喜んでもらえるようにしてほしいです。

そうじを大変とか、めんどろという人がいます。きれいな教室は、健康に良いことは間違いなしですが、気持ちの落ち着きにもつながります。一日の多くを過ごす教室。1年間お世話になった教室。ぜひ、来年使う人たちのために、きれいにしましょうね。



おつかれさま ～ わたし から わたしへ ～



「おつかれさま・・・」という言葉は、がんばりや苦労をねぎらう時に使います。大人の方が、よく使っているかもしれません。この言葉を、卒業式や修了式を終えた後の自分自身に、かけてあげてほしいのです。



4月からの1年、心も体も頭もたくさん動かして過ごしてきました。体はたくさん動かすと、疲れたり筋肉痛になったりしながら、強い体になっていきます。心も同じ。喜んだり、悲しんだり、怒ったりしながら、気持ちのコントロールや人との関わり方、集団での過ごし方を学んでいきます。

時には、思うようにいなくて、つらくなることもあったかもしれません。体は筋肉痛になりますが、心だって疲れるのです。心と体の両方のバランスをとりながら過ごすということは、簡単なようで、実は大変なのです。

1年を無事に終えることができた自分に、声をかけてあげてくださいね。

健康手帳は、6年間の成長記録



6年生は、健康手帳が返却されたと思います。健康手帳は、小学校6年間の成長記録が書かれたノートです。定期健康診断や発育測定の結果、歯みがき検査や新体力テストの結果が記録されています。

卒業を機に、整理整頓をすることと思いますが、成長記録が書かれている「健康手帳」は、大切にしてもらえたら・・・と思います。