

ほげんだより

令和5年10月2日
横浜市立元街小学校
保健室



とほすそらあさゆうこちかぜあきおとすかん
遠く澄んだ空に、朝夕の心地よい風。秋の訪れを感じる
きせつせんきしゅうりょうあたら
季節となりました。いよいよ前期も終了です。新しいクラスでの半年間はど
うでしたか？後期も毎日を元気に楽しんですごせるといいですね。10月は運動会がありま
す。運動会の学習も多くなり、疲れやすくなります。心と体の休息や体調管理も忘れずに行
って、ベストな状態で当日にのぞめるように準備していきましょう。

10月の予定

けんこうかんぎょうじ
健康に関する行事がいっぱい！



ほねにはたくさんの役割があります！
みんなの体の成長には骨と関係する
ことがいっぱいですね！

からだごさ
体を支える

ないぞついち
内臓を守る

し
知っているかな？

骨の役割

からだごさ
体を動かす



たたくわ
カルシウムを蓄える

けつえきつく
血液を作る



目、疲れてないかな？



1日いろんなものを見ていると目も
疲れてきます。休み時間があるように、
目も休み時間をとりましょう。

めがかすむ

めがじゅうけつ
目が充血する

めがかむ



まぶたが
びくびくする

めおくいた
目の奥が痛い

『30秒～1分ほど目を閉じる』休憩の仕方が効果的です！

10月17日～23日は



薬と健康の週間

覚えておこう！
薬を飲む
タイミング



●食前	食事の30分前
●食後	食事の後30分以内
●食間	食事と食事の間(食後2時間くらい)
●寝る前	寝る前の1時間以内

コップ1杯の水で、
必ず量とタイミングを守って飲みましょう。

学校にお薬を持ってくる
ときは、必ず担任の
先生に伝えましょう！



9月21日(木) 第1回学校保健委員会



今年度のテーマは『めざせ！心も体も健康な元街っ子！～手の洗い方を見直そう～』です。6・7月の手洗いカードを使って実態を調べ、自分たちで手洗いの見直しと習慣化について考えることに力をいれて取り組みました。各クラスの取り組みや課題などを話したり、友達の見意見を聞いたりしながら、これまでの手洗いについて考え合いました。



クラスでこんな意見や取り組みがあったよ！

令和5年度 学校保健委員会

心も体も健康な元街っ子！手洗いとりくみカード！

学校で実践する手洗いのために、1週間おこなった「調査していること！」です。6月・7月はあくまで調査であるので、アンケートなど、お話しした内容には回答を求めず、あくまで調査の結果を共有し、互いに気づきや課題を共有し、手洗いの見直しや習慣化につなげていきたいと思います。クラスや学年、学校のみんなで力を合わせてがんばろう！

2クラスのみならず全校からの、2クラスの半分より多くの人ができました。2クラスの半分より少ない人ができたら、右下の口にかきましょう。

1週目	26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)
朝の起床時、手洗いをしましたか？					
授業の休憩時・あとに手洗いをしましたか？					
トイレに行った時、手洗いをしましたか？					
給食のときに手洗いをしましたか？					
夕、ハンカチを袋に入れていましたか？					

【おひかりり】

2週目	7月	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
朝の起床時、手洗いをしましたか？						
授業の休憩時、手洗いをしましたか？						
トイレに行った時、手洗いをしましたか？						
給食のときに手洗いをしましたか？						
夕、ハンカチを袋に入れていましたか？						

- ☆朝、給食前の手洗いができるようになった(1-1)
- ☆同じハンカチを使うのは臭くなるし、目に見えないばい菌が付いてしまうから清潔なハンカチをもって来る。夜のうちに用意!(2-1)
- ☆こまめに手洗いすると気持ちがいい!(3-1)
- ☆ハンカチを持ってこれない人がいるので帰りの会で確認&声がけした(5-1)
- ☆ハンカチ忘れが自立つので保健係から呼びかけて全員そろえたい(4-2)
- ☆時間に余裕がないとハンカチや手洗いを忘れやすくなるので、事前に準備をしたり、早めに行動していきたい(6-2)
- ☆しっかり時間を確保して授業前後の手洗いを続けていきたい(6-3)

日頃から正しい手の洗い方ができているか手洗いチェッカーを使って手洗い実験を行いました。ブラックライトに手をかざすと、爪や指の間などの汚れが落としにくいことが分かりました。



- ・爪のまわり、指先
- ・指と指のあいだ
- ・親指のつけね
- ・手の甲
- ・手首

などなど…こんな意見もできました!

実験の結果から正しい手の洗い方や洗うことの大切さなどを、改めて子どもたちに伝えていく必要があると実感した会でした。話し合いで決まったことをみんなで実践しながら、これからも学校全体で手洗いに取り組み、さらなるレベルアップを目指したいと思います。



- ・手洗いを楽しみながら取り組みたい
- ・手洗いを続けると何かが完成できるようなものを作る(スタンプ、パズル)
- ・絵やポスターをかざって手洗いを気にかけてもらいたい
- ・正しい手の洗い方の手順を描いて、水道にかざると手洗いの歌をみんなで作る
- ・オリジナルで元街小の手洗いの歌を作る、手を洗う時間に校内に流してみんなで洗う!

などなど…こんなことをみんなでやってみよう!という、意見ができました。