

# ほけんだより

平成 28 年 2 月 29 日  
横浜市立白根小学校  
保 健 室

「万葉集」には梅を詠んだ歌が 100 首以上も収められているようです。梅や桃のほのかな甘い香りは、寒さの中にも春を感じさせてくれます。また水仙も咲いています。まだまだ寒い日が続きますが、少しでも春を感じることができることを願います。



## 第2回学校保健委員会が開催されました。

＝本年度のテーマ＝「からだを動かして元気アップ」

～クラスの休み時間の取り組みについてふりかえろう～

- 1、＜日時＞ 平成 28 年 2 月 19 日(金) 2：40～3：30  
2、＜場所＞ 本校ランチルーム



4年生以上児童各クラス2名、児童保健委員会代表者や教職員だけでなく、旭区体育指導員の方やPTA保健成人委員の方々にもご出席いただきました。事前に1年～3年生、5・6・7組のクラスで話し合ったことを掲示しました。4年生以上のクラスでは、最近行われているクラスの外遊びとこれからのクラスの取り組みについて、また旭区体育指導員の方に教えていただいた感想を発表し合いました。



### ＜クラスの取り組みについて＞

- ・お互いに声をかけている。
- ・クラスの人達のマラソン状況が目で見えてわかるように、紙に書いて掲示をしている。
- ・クラスのみんなで遊ぶ日を、週に1回曜日を決めて遊んでいる。
- ・係りが中心となって遊びを考えたり、誘い合ったりする。



### ＜最近クラスでやっている外遊び＞

(1年～3年・5・6・7組) (複数回答)

(4年～6年) (複数回答)

＜1位＞おにごっこ 8クラス  
＜1位＞マラソン 8クラス  
＜3位＞ドッジボール 5クラス  
＜4位＞なわとび 4クラス  
＜5位＞鉄棒 3クラス

＜1位＞おにごっこ 9クラス  
＜2位＞ドッジボール 8クラス  
＜3位＞なわとび 3クラス  
＜3位＞鉄棒 3クラス  
＜5位＞マラソン、アスレチック遊具、ソフトバレー各1クラス

### ＜区体育指導員の方に教えていただいた感想＞

- ・今までやったことがない遊びがあり、楽しかった。
- ・みんなでやった遊びは楽しく、絆が深まった。
- ・みんなで楽しくできたが、これからどうやって使っていくかわからなかった。
- ・体が温まり、楽しくできた。
- ・さっそく自分達の遊びにとりいれた。

## <区体育指導員の方より>

感想の中に、遊びがどうつながるか分からないとあったが、遊びが何かにつながるのではなく、遊びができて次につながっていく。たとえば「ドンジャンケン」のジャンプは、縄跳びやサッカーのヘディングシュートにつながっていく。

遊びのルールも自分達で変えていくとよい。



## <PTA保健成人委員の方々より>

- ・大勢で外遊びができるのは、小学校6年間の間だと思ふ。外遊びをたくさんしてほしい。
- ・色々な遊びを体育指導員の方に教えていただいてうらやましい。外遊びを続けてほしい。

## <教職員より>

- ・おにごっこは足首によい。運動に器用になるので多く行くとよい。小学校のうちに色々な動きをすると、動きの勘がつく。
- ・みんなが安全に遊べるルールの中で多くの遊びをやっていくのがよい。教えていただいた遊びをまた自分達でやっていくとよい。 等

## <副校長より>

体を動かす遊びは、色々なことが身につくよさがある。ボールなど道具がなくてもできる遊びはたくさんあるのでどんどん取り入れていってほしい。遊びながら色々と発見することができる。これからも外遊びを続けてほしい。

## <歯みがき指導を12月～2月に実施> (1年～3年・5・6・7組)

染め出し剤を使って1年生～3年生・5・6・7組は、各担任と養護教諭とともに歯磨き指導を実施しました。

自分で手鏡を見て、磨き残したところをチェックして、その後歯磨きを実施しました。どの児童も手鏡をのぞき込み、自分の歯の汚れ具合を観察していました。その後、歯ブラシをじょうずに持って優しい力で歯磨きをしました。歯を磨いた後、「ツルツルになった」「すっきりした」「気持ちいい」と感想を発表していました。

これからの毎日の歯磨きに役立てていただけたらと思います。

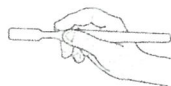


### みがき残しの多いところ

- ★歯と歯の間
- ★歯と歯肉のさかいめ
- ★奥歯のかみ合わせ
- ★前歯の裏側



### 歯ブラシの使い方



えんぴつにぎり



毛先が  
ひろ  
広がらないつよさ



※1月より欠席者が減ってきましたが、インフルエンザのよる欠席者が1日約10人います。

「インフルエンザ」と診断された場合は、「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日が経過するまで」が出席停止となります。解熱しても体力が落ちるため、ゆっくりと療養されることをおすすめいたします。