

ほけんだより

R8-10月号

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

め たいせつ
「目を大切にしよう」

引用：健康教室 東山書房

もうすぐ前期が終わります!!

朝夕の心地よい風に秋の深まりを感じる季節となりました。子どもたちはスポーツや読書、学習などに一生懸命に取り組んでいます。一方で、秋は一日の寒暖差が大きく、夏の疲れも出やすいため体調を崩しやすい時期です。上着を持参してこまめに衣服調節をするなど、風邪や感染症予防に心がけましょう。



10月9日をもって、前期が終了します。前期の健康生活をふりかえり、次の学年を見据えてよい後期のスタートが切れるよう支援していきます。保護者の皆様におかれましては、お子さんの健康に関する情報提供や早退時のご対応など、様々な面でご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。後期もご家庭と協力をして、お子さんの健康を見守っていきたいと思っています。引き続き、よろしくお願いいたします。

秋を元気に心地よく過ごすために

秋の夜長



夜ふかしせずに、
睡眠時間を十分に取ろう。

食欲の秋



つつい食べすぎに。
その分、運動しよう。

秋の寒暖差



衣服の調節をこまめに。
汗のしまつを忘れずに。

◆保護者の皆さまへ

日中暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってくる時期です。**体温調節の可能な上着を持参**するなどして、各ご家庭にて対策をお願いいたします。また、下着を着用することで汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。そろそろ衣替えの時期ですが、一気に夏物と秋・冬物を入れ替えるのではなく、真夏の衣服から片付け、体温調節に役立つ秋・冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。



◆11月の保健行事

- ・就学時健康診断（令和9年度入学予定者対象）

11月26日（木）13：30～・14：00～ ※お住まいの地区によって受付時間が異なります。

◆保健委員会の活動紹介

保健委員会では、宮前平小学校の児童が健康で安全に過ごせるように話し合い、劇やクイズなど様々な方法で発信しようと企画しています。最近の活動の様子をお伝えします。

○保健委員会オリジナルキャラクター作成

「保健委員会のオリジナルキャラクターを作りたい!」と声上がり、保健委員会児童が自作したキャラクターをもとに全校にアンケートをとりました。投票の結果、「けんこうなパンダくん」が選ばれました。どの作品も趣向を凝らした意味のある保健委員会らしいキャラクターでした。これからの取り組みの中でたくさん登場する予定です。

※イラスト：児童が作成したものをもとに生成 AI で作成

けんこうなパンダくん



○昇降口や階段の安全な使用に関する動画作成

朝8時10分に昇降口が開くと、同時に児童はものすごい勢いで昇降口へと入っていき、階段の横幅いっぱいに広がって教室へと向かう姿がありました。時には転倒する児童の姿も見られたため、動画を通して安全な使用について発信していくことにしました。朝の時間に各クラスで視聴して以降、子どもたち同士で声を掛け合う姿がみられるようになりました。



ほけんかつどう 保健活動のお知らせ

本校の学校薬剤師の大貫先生をお招きし、3年生を対象に手洗い教室を行いました。今回は「手洗いチェッカー」を使用し、専用のローションを手に塗ってから普段通りに手を洗った後、ブラックライトで照らしてみる体験をしました。すると、洗えていない部分が白く光り、自分の手の洗い残しポイントを視覚的にみることができます。子どもたちは「爪の周りが光っている!」「手首に洗い残しがあってびっくりした」と驚きながら、一生懸命にワークシートに結果を記録していました。他にも「正しい手洗いをしたら洗い残しがなくなってきれいになった」と体験から学びを深める様子がみられました。視覚的に確かめることで、自分の手洗いの癖や意識すべき場所を楽しく学ぶことができたようです。正しい手洗いは、ウイルスや菌から体を守り、健康でいるためにとても大切です。

