

ほけんだより

がつ ほけんもくひょう
3月の保健目標

ねん はんせい
1年の反省をしよう

びわ じま しょう
R5.3 枇杷島小



1年間をふいかえってみましょう。

とてもよくできているところに◎、できているところに○をつけましょう！

- ☐ 早ね、早起きができましたか。

* 低学年9時まで、中学年9時30分まで、高学年10時までに

ねると健康的です。家を出る1時間前には起きるといいですね。



- ☐ 決まった時刻に、ね起きができましたか。

- ☐ 朝ごはんは毎日食べられましたか。

* ごはんだけパンだけでなく3種類以上の食材を食べると健康的です。



- ☐ 朝昼夜のごはんの後に、毎日歯みがきをしましたか。

- ☐ 食べ物のすききらいをしませんでしたか。

- ☐ むし歯や歯肉炎になりませんでしたか。

- ☐ こまめに石けんでの手あらいはできましたか。



- ☐ 毎朝、排便ができましたか。

- ☐ ルールを決め、時間を守ってテレビやゲームなどをしましたか。

- ☐ 毎日ハンカチ、はな紙を身につけていましたか。



- ☐ 放課には、たくさん運動できましたか。

おはようございます

- ☐ 自分から、あいさつができましたか。

- ☐ 友だちとなかよくすごせましたか。



- ☐ 人をいやな気分させることはや態度はありませんでしたか。

- ☐ 使ったものを片付けたり、はきものをそろえたりなどよい行いをすることができましたか。



- ☐ 名ふだを付けない、くつのかかとをふむ、ポケットに手を入れて歩くことはありませんでしたか。

- ☐ わすれものをしませんでしたか。

◎○が付きましたか？「できることをふやそう！」「前よりもよくしよう！」という気持ちで、新しい学年をすごしてほしいです。下の学年があこがれるお兄さんお姉さんになってくださいね。

保護者の方へ

★ 学校保健安全委員会の報告！

2月22日の学校保健安全委員会で、本校の体力運動能力調査の結果と保健教育について、学校から報告しました。

メンバーは、学校医の先生方、区政協力委員長、保健師、PTA役員、教職員です。

- 枇杷島っ子は ① 体力はほとんどの項目で全国平均を下回っている。
② ピントが合いにくい、見えにくいと自覚する子どもが増えている。

新型コロナウイルス感染症の流行で生活様式が変化したことは、枇杷島っ子の体力や視力に影響を与えているようです。

そこで、体育委員会が「縄跳びカード」や「学年鬼ごっこ」などを企画したり、縄跳びの技を紹介する動画を作ったりしていることを紹介しました。

また、視力を守る保健教育に取り組んでいることや太陽の光を浴びる外遊びの効果を伝える保健委員会作成の動画について紹介し、目を含む心身の健康のために「外遊び」を奨励していることについて報告しました。

その後、4つのグループに分かれて、学校の報告を聞き、感想やご家庭で取り組みたいことなどについて意見交換しました。そして、それぞれのグループで話し合われたことを発表し、共有しました。



参加者の皆様のご意見

- ◇ 5年先、10年先の体力作りを考えていただいていると感じました。
- ◇ 企画があると楽しくいろいろなスポーツに取り組めてとてもいいと思いました。
- ◇ 学校での出来事は確実に子どもの心に残っています。家で話してくれたり練習したりしています。
- ◇ 学校で目や歯の健康を意識することから始めて、家でも一緒に取り組んでいきたいです。

☆ 学校医(眼科) 水谷先生より

近視傾向の子どもが増えてきている。文部科学省も毎年調査している。電子メディアの使用時間が長くなれば、近視傾向が更に進むだろう。近視の抑制の方法は様々あるが、最も根拠があるのは学校が推奨している「外遊び」である。太陽光の波長が目によく、眼軸の伸長を抑制する働きがあるので、「外遊び」はとてもよい。また、遠くを見ることにもつながる。家庭ではスマートフォンの使用時間を区切ることが大切。20～30分使用したら、20～30秒は目を休ませ、姿勢に気を付けさせること。大きな画面で見る方がよい。ブルーライトは太陽光にも含まれており、発育に必要。小学生ではブルーライトカットメガネは必要ないが、夜、PCやスマートフォンの画面を近くで見ることは睡眠障害などの問題も起こしやすくなるので注意が必要である。



★ 4月10日(月)に提出書類があります！

令和4年度の保健関係の取組にご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございました。温かいお言葉をいただき、私たち教職員、大変励みになっております。新学期には様々な保健調査などをお渡しすることになりますが、書類の集中を避けるため、4月から使用する保健調査票(緊急連絡先等)や児童個票などを今年度末にお渡しします。春休み中にご記入いただき、4/10(月)にピンクの封筒に入れてご提出ください。よろしくお願いします。



