



# すこやか



都田小学校 保健だより No.7(令和元年10月8日発行)

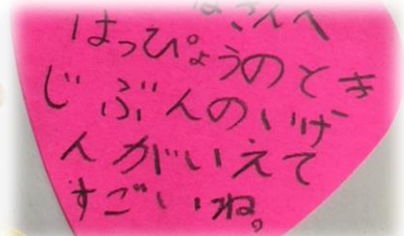
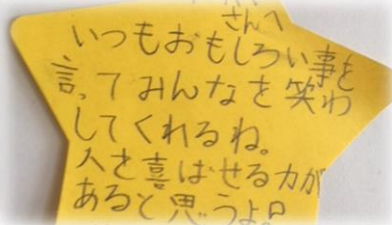
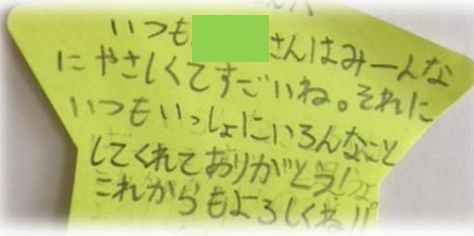
## すこやかウィーク (命の大切にする週間) への御協力

### ありがとうございました!

保護者の皆様の御理解と御協力のおかげで、今年度も子供たちが自分の心や体の健康について考える、充実した一週間になりました。活動の様子の一部を御紹介します。

### ほかほかメッセージ活動

1~4年生は友達とおうちの方、5、6年生は友達へ、もらうと心が元気になるメッセージを送り合いました。自分の良さに気付くことができ、温かい気持ちになることができました。



### 食育講座 (1年)

北区健康づくり課の管理栄養士さんや、食育ボランティア「みをつくし会」の皆さんから、劇で好き嫌いなく食べることの大切さを教えてもらいました。



### 歯科健康教育 (4年)

北区健康づくり課の歯科衛生士さんから、健康な歯を保つための方法を学びました。歯と歯の間の磨き残しが多いことや、よくかんで食べることの大切さが分かりました。



### 命を題材とした

### 道徳の授業

各クラスで、さまざまな題材から、命について考えました。



### 命の授業 (3年生)

浜松市助産師会の助産師さんから、命の誕生について教えていただきました。ひとりひとりが、かけがえのない大切な存在であるが分かりました。



### ほかほかタイム

各クラスで、楽しみながら構成的グループエンカウンター・ソーシャルスキルトレーニングを行い、クラスの仲間と交流しました。学校保健委員会の講師の松島先生におすすめていただいたエクササイズをしました。



友達の言うことに「そうですね。」と答えます。共感してもらえると嬉しいです。

## 学校保健委員会

今年度の学校保健週間は、「ほかほか心でつつみこもう 大切なわたしたち」がテーマでした。

学校保健委員会では、「お互いの良いところを見つけ合おう」というテーマで、公認心理師、学校心理士、上級カウンセラーの松島佳子先生を講師に招き、グループエンカウンターに取り組みました。天白班で自分の気持ちを相手に伝えたり、相手の意見を聞いたりする活動を通して、お互いの良さに気付くことができました。



すこやか委員会  
が、テーマについてアンケートの結果を劇で発表しました。



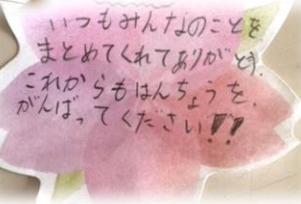
①『アウチで  
あいさつ』  
天白班のみんなと握手やアウチであいさつをしました。



②『チーム〇〇です』  
最初に2人組で、次に天白班のみんなでお互いの共通点を見つけてチーム名を考えました。



③『ありがとうの花束』  
相手のいいところを見つけてメッセージを書いて渡しました。



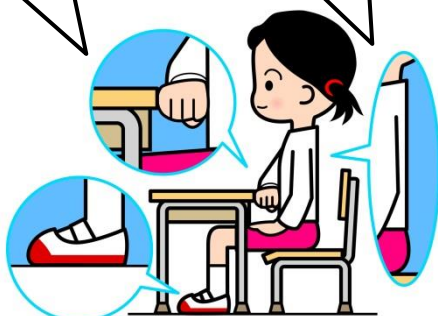
## 10月の保健目標

## 正しい姿勢で生活しよう！

10月はクラス毎に目標を決めて、よい姿勢で生活するよう努めています。御家庭でも、学習中・食事中・テレビを見る時など、よい姿勢を意識するような声掛けをお願いします。よい姿勢については、「まなBook」2ページにも記載されていますので御覧ください。

机とおなかの間は、グー1つ

背筋をピンと伸ばす。



足の裏を床にピタッとつける。

### 『小学生にも増えています！

### 肩こり&ストレートネック』

近年、スマートフォンやゲームのやりすぎによる姿勢不良から、小学生にも肩こりが発生しています。また、首の周囲の緊張が強くなり、首が真っ直ぐになってしまうストレートネックは、肩こりを悪化させます。肩こりは、集中力の低下や、頭痛などにつながります。長時間、前かがみにならないように気をつけて過ごすようにしましょう。

