

三郷小学校の健康づくり

健康スローガン

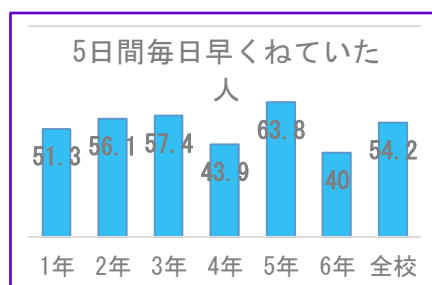
「今日もやるぞ！体も元気、心も元気、元気な自分を自分で作ろう！」

健康に生きる力を育てる「元気！みさとっ子週間」

目的は・・・3つ「規則正しい生活習慣」「病気の予防」「歯みがき習慣」

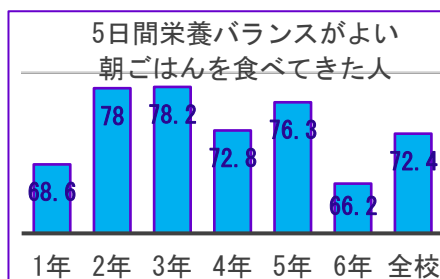
① 規則正しい生活習慣

「早ね、早おき、3つの色の朝ごはん、歯みがき、ゲーム時間減少、石けんでの手洗い」の項目を設定し、規則正しい生活習慣の形成と、心身の健康を保持増進させる。



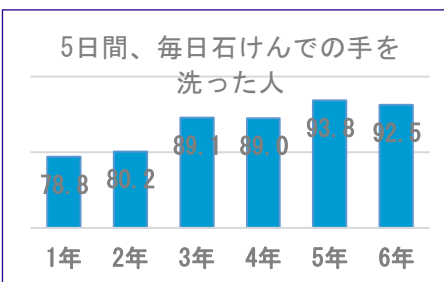
② 感染症予防

感染症を防止するため、抵抗力の向上と正しい手洗いの習慣を身につける。



③ 歯みがき習慣

歯周病菌をブラッシングで落とし、虫歯や、歯肉炎、歯周病等の生活習慣病を予防する習慣を身につける。



「元気みさとっ子週間」では、自分の健康生活ぶりを毎日カードに記録しながら自己評価した。

また、目標が立てやすくなるよう合格点を定めた。合格する児童は全校で73%見られ、年々、健康な生活を送る児童が増加してきた。

児童保健活動

保健指導、学校集会等で保健目標を発表し、児童の意欲を高めてきた。




保健指導では、各クラスの児童が、早寝、早起き、朝ごはんの5レンジャーに変装し、睡眠や朝食の大切さを学習した。児童保健委員会活動では、朝の会で、毎月の保健目標

を担当するクラスで発表した。学校集会では、「元気みさとっ子週間」のPRを行った。

命の学習 2年・4年・6年 生まれてきてくれてありがとう！

自分の命、最初は、0.1ミリの命が授かり、約10ヶ月間、みんなに助けられて、母胎内で大切に育てられた。そして、命がけの出産と育児。両親や家族みんなに見守られ、今まで元気に成長することができた。自分は、いくつもの「奇跡」が重なり合って存在している。自分の存在を見直し、感謝と生きる喜びを感じ取り、よりよく生きようとする力を育てることが命の学習の目的である。



6年「赤ちゃん先生から学ぼう」と、「あなたのいのちは宝物Ⅱ」	4年「命のつながり」と「あなたのいのちは宝物」	2年「赤ちゃんの命」(講師 助産師)
		

(児童の感想) **ありがとう！ 生まれてきてよかった！**

赤ちゃんを産んだり育てたりするのはすごく大変だなと思いました。時々テレビで自殺したというニュースを見るけど、そんなに簡単に死ぬなんて命がもったいないと思いました。僕も、お母さんたちが苦勞してこれまで育ててくれたので、これからは自分を大切にしようと思います。 ☆6年☆



いつも自分は大切だと思っていたけど、もっと、もっと自分のいのちが大切なことがわかりました。自分の命は、「きせき」と言うことがわかりました。 ☆4年☆

学校保健委員会

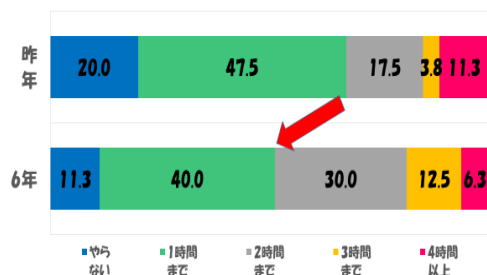
「よい姿勢はいいことがいっぱい！」



② 姿勢とスマホのアンケート結果発



学校がある日 何時間やりますか？6年



本年度は、第1回学校保健委員会は、教職員に対して、「熱中症とアナフィラキシーショックのシミュレーション研修」を行いました。また、第2回学校保健委員会

では、スマホやゲームのやり過ぎや、よい姿勢が保てない児童が多く見られることから、

実態を把握し、ヨガ講師の指導を受け、よい姿勢を作るコツを学ぶことができました。