

# こころも からだも げんきっこ



## ● 健康な心と身体を育てるために ●

### げんきっこ週間 6月・9月・1月



- ・「早寝・早起き、三つの色の朝ごはん」の規則正しい生活リズムをつくり、朝から元気いっぱいにご過ごせるように、「げんきっこカード」に記録しながら取り組んでいます。ねる時刻や、テレビ・ゲームなどの時間は目安を参考にしてそれぞれが決めて目標達成できるようにがんばりました。

### からだの学習



- ・歯みがき指導 … 1年生から6年生のそれぞれの歯と口腔の状況に合わせた歯みがきの方法を学びました。
- ・睡眠、朝ごはんの指導 … げんきっこ週間の前にぐっすり眠るためのコツや朝スッキリ目覚める方法、朝ごはんパワーについての指導を行い、意欲的に取り組めるようにしました。

### 学校保健委員会



- ・「命のつながり」をテーマに、助産師さんを講師にお招きし、6年生と保護者、教職員が参加して行いました。児童の感想から「自分がうまれてきたことは奇跡だと思います。もっともこの命を大切にしたいくなりました。」「最近ママに反抗しているけれど感謝の気持ちでいっぱいになりました。」など、命の神秘さ、家族への感謝、命を尊ぶことの大切さを心に刻むことができました。

### 児童委員会活動



- ・健康まつり … 健康委員の仕事を知ってもらいたい、身体を使って楽しめることを行いたいと企画しました。「委員会体験」では、水質検査の手順を説明して実際にやってもらったり、「まめつかみ」「せすじピンで歩こう」で記録に挑戦してもらったり、健康委員がそれぞれ責任をもって担当しました。