



2022年(令和4年)
12月2日
長浜小学校
保健室



12月保健目標 冬を元気に過ごそう!

学習発表会、お疲れさまでした。とても練習を頑張っていた皆さんの、全力の演奏で圧倒され、とても感動しました。本当にお疲れさまでした。

しかし大きな行事の後は気が抜けてケガをしやすいです。気をつけて生活をしましょう。

今年度3回目の生活ふり回りカード週間の結果です

11月7日(月)～11月11日(金)の間は生活ふり回りカード週間でした。結果は下記の通りです。

(%)	早起き	早ね	メディア時間
5月	75%	75.8%	80.2%
9月	80.3%	72.4%	82.7%
11月	76.4%↓	75.7%↑	84.3%↑

前回は比べて「早起き」の項目は下がっていました。寒さのためなかなか起きられない人が多かったです。「メディア時間」に関しては段々と上がってきています。この調子で1月も意識してメディア時間を減らしていきたいですね。自分の決めた目標にしっかりと取り組んで1月の最後の時に達成感を得られるようがんばりましょう

保護者の皆様へ
(お礼)

保護者の皆さまにもたくさんのご協力をしていただき、本当にありがとうございました。今後ともよろしく願いいたします。

3. 4年生のミニ保健で「朝ごはん」の大切さについて学習しました。その中で、朝食を食べていない人もいたことがわかりました。

バランスの良い朝ごはんのレシピを考えて、手軽にできそうなものを自分でも用意しよう!と自分に合ったメニューを考えました。

電子レンジでチンするだけでもできる料理もあります。朝は忙しくても時間のある時に作っておくのもよいですね。自分にできることをやってみましょう。

ビタミンたっぷり
ポテトを使って

簡単スイートポテト
サツマイモ+牛乳

- ①サツマイモは皮をむいて角切りにし、電子レンジで、やわらかくなるまで加熱する。
- ②フォークで①をつぶし、牛乳と少量のバターを加えて混ぜ、食べやすい大きさに丸める。

※食材によるアレルギーには、各ご家庭で注意の上、ご利用ください。

プラス1で栄養アップ

イモ類のビタミンCは加熱しても壊れにくい!

簡単グラタン風

ジャガイモ+チーズ

- ①ジャガイモは薄く切り、電子レンジで軽く加熱。
- ②耐熱容器に①のジャガイモとピザ用チーズを交互に重ね、最後に牛乳を少し注いで、オーブントースターで焼く。

チャレンジ後の感想

- 〇時間を意識できたし、ハッピーだったことがたくさんあったので良かったです。(6年生藤崎さん) ♪ハッピーがたくさんある毎日、とっても幸せだね♪
- 〇カメさんコースは簡単だったから次は難しいウサギさんコースにする。(2年生石村くん) ♪レベルアップは大変だけどチャレンジする気持ちがステキ★
- 〇ゲームをやめたら家族と話す時間が多くなっていいと思う。(4年生藤原くん) ♪よいことに気づけたね♪家族との時間を大切に!

保護者の方々からのメッセージ

- 〇休日に料理と一緒に手伝ってくれました。肩たたき等もしてくれてやさしい一面を見せてくれました。♪保護者の方への感謝の気持ちが育っていますね。ステキです♪
- 〇小さなことでも自分にとって「今日嬉しかった」と思える毎日があり羨ましいです。ハッピーを探しながら、充実した毎日を過ごそうね。♪大人も毎日忙しく過ぎる中で中々ハッピーを見つけるのは難しいですね。子どもの嬉しかったことを聞けることが親のハッピーにもつながるような気がします。

3・4年生ミニ保健「バランスの良い朝ごはんのメニューを考えよう」



しっかり赤・黄・緑のものを毎朝食べて、元気に学校に行く。(3年生山口さん)

私の朝ごはんは母が作っていて、それが当たり前だと思っていました。でも、自分でできる事は自分でしたいと思いました。私が普段食べている朝ごはんは、赤・黄・緑が揃っていると初めて知りました。(4年生林さん)

朝ごはんはしっかり食べたほうがいいなと改めて思いました。ほとんど朝はパンと水分とサラダだけど、時々パンだけなので赤・黄・緑を食べようと思いました。(4年生虎岩さん)

5・6年生ミニ保健「人の命を救う方法について学ぼう」



もし人が倒れた時、少しでも生きるための手助けができるようにしたい。そのために今日習ったことをしっかり覚えておきたい。(6年生後藤さん)

もしその状況になった時はまず倒れている人の意識、状態を確認して119番に電話をかけることがわかりました。人が倒れてしまった場合は、まず自分が焦らず落ち着いて対応しなければならないと思いました。(6年生木村さん)

もし人が倒れていたら自分ができる事を見つけ1分1秒を大切に人の命を救いたい。(6年生本瓦くん)

人の命を助けるためにできる事を探していきたいです。(5年生高木さん)

人の命を守るために自分で考えて行動していきたいです。(5年生栗原さん)

1・2年生ミニ保健「おはしマスターになろう」



お箸の持ち方や使い方のマナーについて学習しました。大豆、マカロニ、スポンジなどを上手につかみ方で掴めるように練習しました。毎日のように使っているお箸ですが正しく持っているでしょうか？ご家庭でも持ち方を確認してみてください。

4年生と保健学習「体の成長とわたし」の学習をしています！



自分たちのこれまでの成長、これからの成長について体や心など様々な面から学習を進めています。

自分自身や友達との関わりの中で、体や心がよりよく成長していけるように、保健室からもサポートしていきたいと思っています。

4年生も意欲的に自分の成長や発達について学んでいます。今までの成長やこれからの成長について肯定的に受け止められるように、ご家庭でも様々な会話をされてみてください。

は	く	い	よ	め
み	て	ご	こ	ろ
が	む	し	ん	
き	り	た	ん	ぽ
	や	た	す	う
あ	り	く	い	め

11月号の問題の答えだよ！
確認してみてね♪



こたえ：A～Dを並びかえた言葉「たいう」