

ほけいだよ！

家庭数

保健室
R7.10.
狭山小学校

すずしい風が吹くようになり、秋を感じる季節になりましたね。朝晩も、冷える日が多くなってきました。風邪をひいたり、体調をくずしたりする人もちらほら見かけます。登校の時は、さっと脱げるような薄手の上着をはおるなどして、うまく服装で体温調整をしましょう。



運動会の前にチェック

- ①手足のつめは切っておく。
- ②汗ふき用のハンカチ・タオルを忘れずに。
- ③自分の足に合った大きさの運動靴をはく。
- ④汗をかきやすい人は着替え用の下着やTシャツを準備する。

早寝早起きをして、朝ごはんを必ず食べる！
元気に運動できる体をつくりましょう！

10月の予定

- 10/1 市内体育祭(56年)
- 10/8 就学時健康診断
- 10/18 運動会
- 10/30 尿検査
- 10/31 (尿検査予備日)

10月10日は 目の愛護デー



タブレットやテレビ、パソコンなどのメディア機器を長時間使用すると、目に負担がかかります。大切な目を守るために、時間を決めて使用したり、15分に1回は遠くを見たりするなど、画面を見るときは、疲れないよう上手につきあいましょう。

目によくないこと
当てはまる子はいないかな？
目を大切にしよう。



第1回健康委員会開催

9月16日（火）多目的室にて、健康委員会が開催されました。PTA 役員や保護者の方と、教職員の計25名が参加をしました。健康診断の結果や体力、給食、安全についての報告をさせていただきました。グループトークでは短時間でしたが、活発な意見が次々に交わされるとてもよい時間となりました。詳細は12月の懇談会にて学級役員さんから報告がありますのでよろしくお願いいたします。

健康員会の内容

1 学校保健・児童定期健康診断について（養護教諭 塩澤佳代）

2 狭山小学校 児童の体力について（体育主任 小林拓弥）

3 給食時間について（学校栄養士 本多由美）

4 狭山小学校の安全教育について（安全主任 岡本拓也）



グループ協議（少人数のグループに分かれて話し合いをしました）

① 私たちが子供のときに体験できたこと

- | | | |
|------------|--------|----------|
| ・子供会の季節の行事 | ・キャンプ | ・スイカ割り |
| ・夏休みのプール | ・昔遊び | ・ボーリング大会 |
| ・マラソン大会 | ・ラジオ体操 | ・芋煮会 |
| ・運動会のお弁当 | ・お祭り | |

② 令和の子供たちを見て、親世代からうらやましいと思う体験・ツール

- ・タブレット ・AI ・チャット GPT

③ 子供たちに体験させてあげたい事柄・私たちが学びたい講演会など

- | | |
|-------------------------------------|--------------|
| ・親子ヨガ教室 | ・ストレッチやピラティス |
| ・昔遊び⇒地域の方に教わる | ・メディア等の依存症の話 |
| ・武蔵中の先生に来てもらって、中学校のお話を聞き、ライフプランを立てる | |
| ・てい先生に来てもらい「宿題のやらせ方」を聞きたい | |
| ・キャンプ体験 | |



いろいろなご意見ありがとうございました。第2回健康委員会は1月24日（土）を予定しております。今回の協議会で出た意見を参考に講演内容を決めていきたいと思います。たくさんのご参加、お待ちしております。

※学級役員さんには、健康委員会報告のおたよりを配付しますので、それに沿って報告をお願いいたします。