

# ほけんだより

令和2年 12月 22日  
木浦小学校 保健室

## あたたかい服装をしましょう

雪が降り、休み時間になると校庭で雪遊びをしている姿が見られます。子供は気温に合った暖かい服装をしていますか？体が冷えてしまうと、お腹が痛くなったり体の抵抗力が低下したりします。家を出る前に、子供の服装を確認してみてください。

### 【暖かい服装のポイント】

#### 1 3つの首は隠れていますか？

首・手首・足首が隠れているか確認しましょう。この3か所は体表近くに動脈が通っているので、冷えてしまうと体全身が冷えるようになっていきます。

#### 2 重ね着をして、調節できるようになっていますか？

上着を脱いでも、下着とトレーナーやセーターのほかに、もう一枚薄手のシャツやTシャツを着ているようにしましょう。子供は1日の中で、汗をかいて暑くなる時と、汗が引いて冷える時があります。そのため、1枚着脱することで調節できるような服装がおすすめです。



## 食についての学習を行いました

能生学校給食センターの両川絵美栄養教諭と食についての学習を行いました。

#### 1 「楽しく、おいしく、給食を食べよう」

1・2年生は、食事をする時のマナーを学習しました。紙芝居を見ながら、食べ物を入れたまま話さない、好き嫌いをしない、よそ見をしないなどのマナーを学習しました。そして、箸の持ち方を練習し、最後に、今日から頑張る食事のマナーを考えました。

#### 2 「箸名人になろう・おやつ名人になろう」

3・4年生は、箸の持ち方と間食のとり方を学習しました。箸の持ち方以外に、箸の歴史や嫌い箸についても教わりました。間食のとり方では、自分に合った油や砂糖の量を教えてもらい、おやつの量は片方の手のひらに乗るくらいが望ましいと教えてもらいました。

#### 3 「我が家のおきのみそ汁を作ろう」

5・6年生は、出汁、みそ、具材を自分で考えて「我が家のおきのみそ汁」のレシピを作成しました。みそ汁のよさや、おいしくなるポイントを教わり、出汁の試飲もしました。作成したレシピは持ち帰り、お家の人と一緒にみそ汁を作りました。

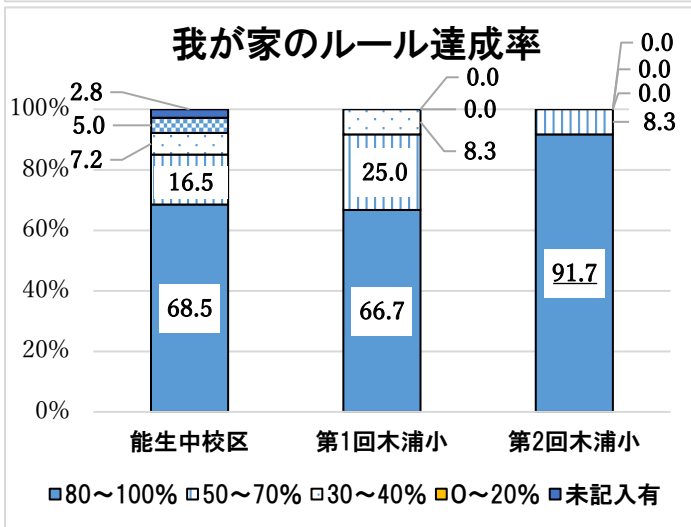
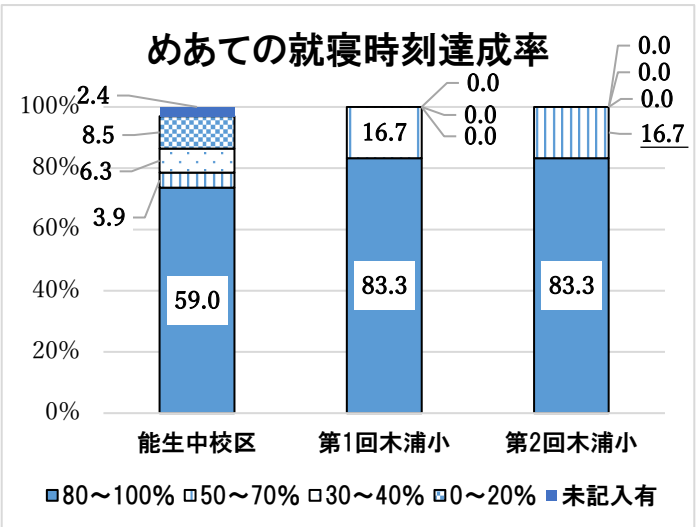
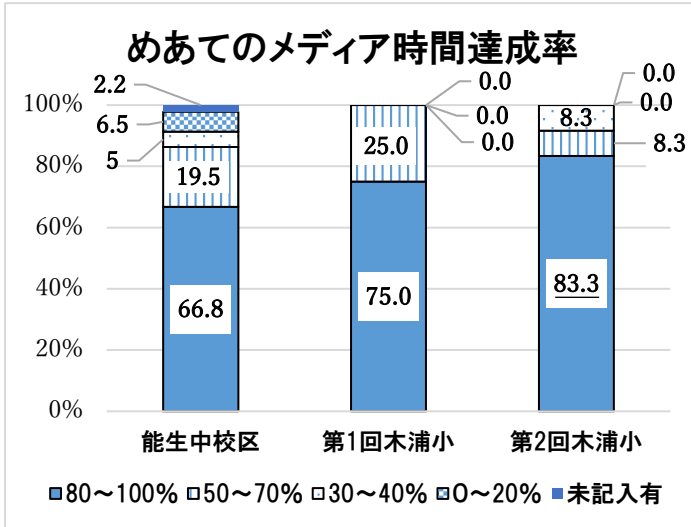
家庭でも、一緒に食事を作ったり、箸の持ち方や食事のマナーなどを確認したりしてください。



# 冬休みの生活習慣について

2学期が終了し、冬休みに入ります。年末年始は、行事が多く生活習慣が崩れやすくなります。親子で早寝・早起き・朝ごはんの整った生活を心掛けましょう。

下の表は、第2回かがやき旬間の集計結果です。木浦小学校は、達成率80～100%の人の割合が、すべての項目で8割を上回りました。家庭での丁寧な対応が、子供の意識向上につながり、達成率が上がったのだと思います。引き続き規則正しい生活習慣を維持できるようにしていきましょう。



すばらしい達成率になりました。2学期初めに見直した「我が家のルール」が、しっかりいかされていることが分かります。この調子で、メディアと上手に付き合っていく力を、子供が身に付けられるようにしましょう。



## メディア漬けの冬休みにならないように…

これからの時代は、メディアなしでは生活できません。インターネットは、多くのことを調べることができて、勉強や仕事だけでなく、さまざまな場面で活用できます。しかし、ゲームや動画サイトはメディアの中でも、「なくても生活できる」もので、適度な娯楽として使用することが望ましいです。

年末年始は家族や親戚で集まる機会が多いと思います。子供がゲームや動画サイトの視聴だけで過ごすのではなく、家族や親戚とカードゲームやボードゲームなどで楽しむ時間も作りましょう。画面越しに誰かと関わるより、実際に目の前にいる人との心温まる交流を通して、社会性を育みましょう。そして、3学期も元気な姿で登校してくることを楽しみにしています。

1人より…



人と一緒に楽しむ