



わくわく集会 ~保健委員会~

今日13日(木)のわくわく集会は保健委員が発表しました。今年度最後の委員会の発表を締めくくってくれました。

まず、保健委員会の大きな常時活動の二つについて教えてくれました。一つ目の活動は「クリーンアップ」という仕事です。クリーンアップには、主に2つの仕事があります。その①は、手洗い場の石鹼補充、その②はトイレトーパー補充とスリッパ並べです。これらの活動は火曜日に行ってくれます。また、トイレの写真を提示して、スリッパが並んでいるときと乱れているときの違いから、きれいに並んでいるときの気持ちの受け止め方について気付かせてくれました。

そして、二つ目の活動が、健康観察簿配りです。健康観察簿は、どの子供が欠席しているか、体調はどうなのかを確かめて記入するための名簿です。それを毎日朝から保健委員の皆さんが、心を込めて配っています。配るために、一か月ごとに当番を決めていて、当番の人が朝の時間までに責任をもって配ってくれます。発表の中で、健康観察配りの正しい受け取り方の寸劇をしてくれました。大切な健康観察簿ですので、学級でも気持ちよく受け取りたいと思いました。

次に、今月の保健目標の「心の健康を考えよう」に関する内容も発表してくれました。心の健康のためにストレスの症状と解決策について教えてくれました。一つ目は「気分の落ち込み・憂鬱な気分になる」、二つ目が「体重の増減」、三つ目が「夜あまり眠れなくなる」などの症状です。これらのストレスを起こす要因は、精神のビタミンと言われるビタミンBの不足からきているそうです。そのときは、バナナやサツマイモなどでビタミンBを補うといいことを教えてくれました。他にも解決策として①数を数える②ポジティブに考える③深呼吸をするなど簡単にできそうなことを教えてくれました。

発表の最後には健康クイズを出して、会場を盛り上げてくれました。

感想交流では、1年生の子供が「『👁️ 帯西ブルー』の心が伸びました。命のためにもどうやったら守れるかということがよく知れたからです。」🗨️「確かに病気にかからない対策などを知ることができましたね。」と感想に一言添えていました。そして、3年生の子供は「『👁️ 帯西ブルー』の心が伸びました。保健委員会の皆さんがこんなに活動してくれて、私もスリッパなどを並べようと思ったからです。」🗨️「保健委員会の発表はとてもためになる話でしたね。」と発表し、5年生の子供は「『👁️ 帯西イエロー』の心が伸びました。役割をきっちり果たしていて、休んでいる人がいても代わりにやって、ちゃんと役割を果たそうとしているからです。」🗨️「確かにきちんと役割を果たしていることは凄いですね」と感想を述べることができました。

※🗨️は感想交流担当の企画委員会の言葉です

最後に保健委員長の中山さんが「皆さんに保健委員会の仕事などを知ってもらったことや皆さんが姿勢よく聞いてもらって嬉しかったです。保健委員会は皆さんの健康や安心・安全のために活動しているので、これからも応援やご協力をしてもらえると嬉しいです。」と、最後の委員会の発表を締めくくってくれました。

