



ほけんだより 特別号



令和6年 7月
帯山西小学校
保健室

子どもたちが作り上げた「わくわく健康集会」、今年も YouTube 配信します！



7月5日(金)、Zoomにて全学年を対象に学校保健委員会を行いました。今年は、学校保健委員会をより身近に感じてもらうために、全委員長さんたちの意見をまとめて「わくわく健康集会」と改名しました。テーマは昨年同様、「心と体の健康 ～自分の健康は自らつくる～」。心と体を大切にすることは、命を大切にすること。帯西ブルーの心をもって、自分の健康課題を克服するためにはどうすればいいか、体育委員会・給食委員会・保健委員会が方法を考え提案しました。そして1年生から6年生の全員が、自分の課題を選び、克服するための具体的なめあてを立てて取り組んでいるところです。子どもたちが主体的に取り組むことを目的としていますが、保護者の皆様のご協力は不可欠です。ぜひ、ご家庭で一緒になって取り組んでいただけたらと思います。また、今回のわくわく健康集会の様子は、夏休みの期間、帯西 YouTube チャンネルにて限定公開する予定です。見逃された方や、もう一度ご覧になりたい方は、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。



ひじをうしろにうこかす
/しせいストレッチで心も体もすっきり！

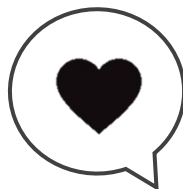
保健委員会

みんな大好きパペットも登場！



生活アンケートの結果やふだんの生活の様子から、睡眠の質・姿勢・ハンカチティッシュ忘れの課題があることが分かりました。

睡眠の質を上げる方法、しせいストレッチのやり方、ハンカチティッシュの大切さを伝えました。



給食委員会

意外と汚れているね！



ランチョンマット忘れをなくす・正しい食器の並べ方・正しいはしの持ち方を完ペキにして、給食王を目指そう！

ランチョンマットを敷いて食べることや正しい食器の並べ方やはしの持ち方をマスターすることは大切な食事のマナー。マナーを守って食べることが健康を守ることに繋がります。



/給食王と新ミルクキング！

体育委員会

スポーツテストの結果から、帯西のみんなが苦手とする項目(長座体前屈・反復横跳び・20m シャトルラン・50m走)が分かりました！それらを伸ばすためにいろんな運動を紹介しました。

じゅうなん体操・ペットボトルタッチ・バーピージャンプ・なわとび。どれも家で取り組める方法で教えてくれました。時間を見つけてやってみてくださいね。



/これはペットボトルタッチだよ！



Zoomの中で紹介してくれた運動やストレッチなどの動画は、**ロイロノート資料箱⇒学内共有⇒2024年度⇒わくわく健康集会**に入っています。いつでも確認できますよ！



今回のチャレンジカード

わくわく健康集会 チャレンジカード vol.1 () 年 () 組 名前 ()

① 心と体の健康のために、こんな自分になりたい！(健康の願いを書きなさい)

② そのために、帯西のうちの課題の中で自分が課題だと感じるものを選び、達成するためのめあてを立てよう。(例：毎日10分だけ走る。)

() 日を達成するために、()

日付	前	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)
達成度	◎-○-△	◎-○-△	◎-○-△	◎-○-△	◎-○-△	◎-○-△	◎-○-△	◎-○-△
達成率								
達成日								

③ 自分の立てためあてに、一週間取り組んでみよう。(◎:達成できた △:めあてできなかった)

④ 達成した理由(達成できなかった理由)を書きなさい。

達成した理由(達成できなかった理由)を書きなさい。

達成できなかった理由(達成できなかった理由)を書きなさい。

自分の健康課題の克服に向けて取り組み中です！おうちの方もぜひ一度、お子さまのチャレンジカードをご覧ください。夏休みに入っても取り組みを続けてくれると嬉しいです。

帯西の子どもたちは、めあてを立てて、即実践!ができる子どもたちです。健康課題に限らず、常にいろんなことに対して「つかむ⇒さぐる⇒見つける⇒決める⇒実行する」のサイクルで取り組んでいます。今回は夏休み前の実践でしたが、次回、冬休み前にも振り返りを行い、長い休みに入る前の生活づくりを子どもたち自身が意識していけたらと思います。ご家庭でもあたたかくサポートしていただけると幸いです。

