

ほけんだがまり

春日部市立幸松小学校 R6.11.1

「秋の日はつるべ落とし」と聞いたことがありますが、秋の日暮れが早いことを井戸の水をすくうつるべが落ちる様子に例えたことわざです。実際には秋は日が沈んでからも明るい薄明の時間が短く、あっという間に日暮くなります。
放課後、遊びに出かけるときには、帰りの時間に気をつけましょう。



11月9日 いい空気の日

換気をして空気を
入れかえると...

- ◇ 豆頁がスツキリする
- ◇ 感染症予防になる
- ◇ こもった匂いや湿気がとれる



換気をして新鮮な
空気の部屋ですご
しましょう!

11月1日 いい姿勢の日

姿勢を確認!!

後頭部 肩甲骨 お尻 かかとを
壁につけて立ってみよう。
腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る
すき間ができるくらいが、いい姿勢の日
です。



いい姿勢の効果



代謝が
上がる



集中力が
上がる



気分が
よくなる

姿勢が悪いと...

肩こりや腰痛など
体の不調が起こり
やすくなる

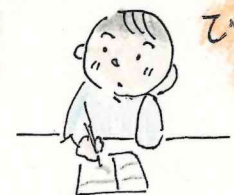
太りやすくなる
集中力が落ちる



悪い姿勢になるクセ



脇を
くむ



首を
つく



いつも同じ
傾りでカ
バンを持つ



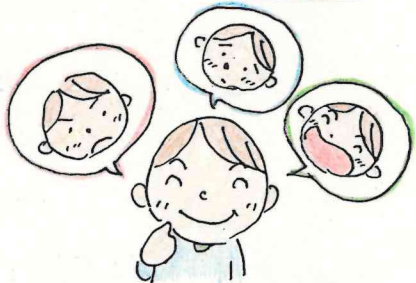
寝転んで本ゲーム

11月8日 いい歯の日

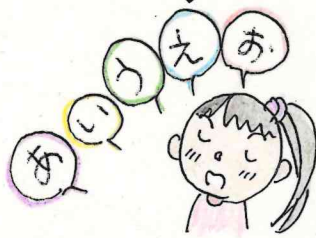
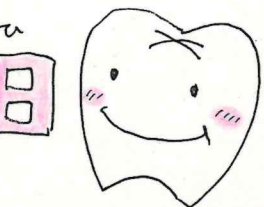
歯の役割



食べ物をかみくだく



表情を作る



発音を助ける

歯を大切にするには

歯みがき



歯ブラシは、軽い力で小まめに

食事

だらだら食べない

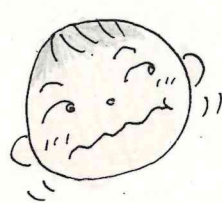


よくかんで食べる

甘いものばかり食べない

- ① 歯と歯の間
- ② 前歯の裏
- ③ 奥歯の裏
- ④ 歯と歯ぐきの境
- ⑤ かみ合わせの溝

意識してみがこう!



舌で歯をさわってチェック!

ヌルヌル、ザラザラはみがき残しのサインです!!

11月中、保健委員が、歯ブラシチェックします。給食時間に各教室に行きます。

幸松小学校 おし歯ゼロをめざそう!

保護者様へ

11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期です。寒くなってくると水を使う手洗い、うがい、朝の歯みがきなど ささとやってしまいがちになります。

これから風邪や感染症の予防が大切な時期です。また朝の歯みがきも寒さが増すとできない人(歯みがき時間がとれない)が多くなる化負荷があります。

本格的な冬が来る前に「手洗い・うがい・朝の歯みがき」が習慣になるよう声かけをよろしくお願いいたします。

家を出る前にチェックを!

- 熱がある
- 鼻水や咳が出る
- 頭痛や腹痛がある
- 悪寒がある
- 食欲がない



当てはまるものがあったら風邪かもしれません。

休みほどではなくても、その日は早く寝たり激しい運動は控えたり体調を整えましょう。

熱が高い、咳がひどいなどは、医療機関で受診を。

10月は、溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症など少数ですが罹患者が出ました。

風邪予防

- たっぷり寝る
- 体を温める
- 水分補給
- バランスのよい食事
- 乾燥を防ぎ加湿する
- ※調子の悪い時は消化のよい食事に

“ノーメディアチャレンジ！” “ふれあい読書カード”取り組みについて

春日部市立幸松小学校 保健室

10月「目の愛護デー」にちなみ各家庭で“ノーメディアにチャレンジ”、また読書週間に合わせて「ふれあい読書」に取り組んでいただきました。たくさんのご家庭で、親子で話し合っ取り組んでいただき本当にありがとうございました。

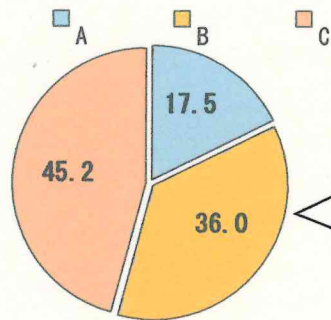
簡単ではありますが、取り組んだ内容をまとめてみました。

目にやさしい生活（視力低下の予防）、メディア生活について、今後もご家庭で取り組んでみて欲しいと思います。

★トライ日数

- A 5日間
- B 2～3日間（各自で取り組む日を決めてのチャレンジ）
- C 1日だけ（ “ ” ）

トライ日数(%)

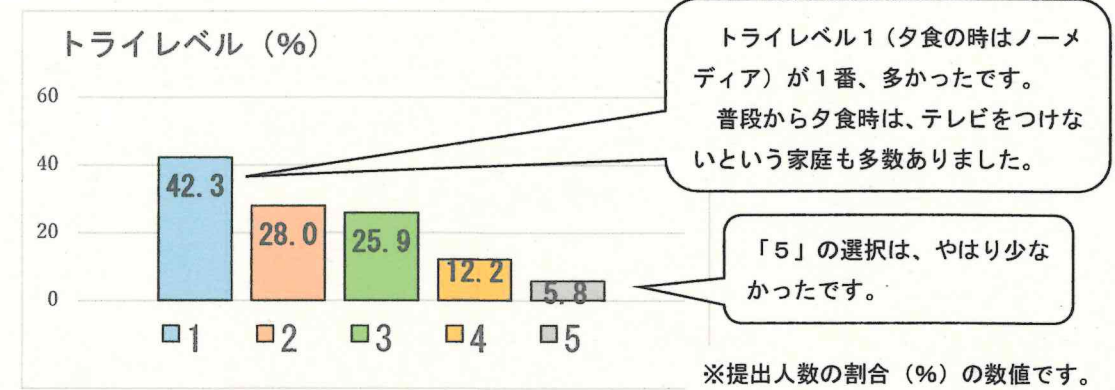


Aが一番、難易度的には高いです。
1～3年生は約20%以上の家庭が挑戦しました！
4～6年生以上は「C」を選んだ割合が約50%以上でした。
保護者の感想に「もう少し日数を増やして欲しかった」「もっと、できたのでは」「もっと頑張っほしかった」などが見られました。

★トライレベル

トライレベル	トライレベル内容
1	夕食の時はノーメディア
2	夜8時以降はノーメディア
3	メディアは1日2時間まで
4	メディアは1日1時間まで
5	ノーメディア

トライレベルの内容から「5」が一番、難易度が高いです。
トライレベル5を選び、3日間、5日間取り組んだ人もいました。すごいです！
特に5日間は、休日が3日間含まれていますので、本当にすごいです！
トライレベルは、一つではなく複数を選択して取り組んだ人が多数見られました。
例えば、「1と2」や「1と2と4」というような感じです。

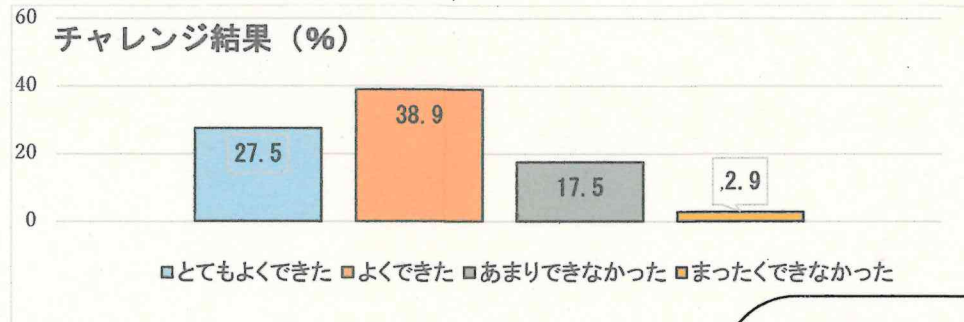


トライレベル1（夕食の時はノーメディア）が1番、多かったです。
普段から夕食時は、テレビをつけないという家庭も多数ありました。

「5」の選択は、やはり少なかったです。

★チャレンジ結果

- ・とてもよくできた
 - ・よくできた
 - ・あまりできなかった
 - ・まったくできなかった
- 各自で振り返って
4つから選んでももらいました。



★保護者、感想・意見

感想・意見	%
今後も家庭でノーメディアを取り入れたい。	18.0
意識して、自分で、頑張っ取り組んでいた。	16.9
ノーメディアを実施したことにより…	24.3
今後も続けて欲しい。気を付けてメディア使用して欲しい。	24.1
普段、時間が長すぎる。短くして欲しい。	11.6
ノーメディアは難しかった。無理だった。	7.7
いい取り組み、いい機会になった、見直すことができた。	7.1

ノーメディアを実施したことにより…
○家族の会話が増えた。コミュニケーションが増えた。
○早寝ができた。
○食事に集中できた、会話して楽しく食事ができた。こぼさず食べられた。美味しく感じた。
○家族でトランプ、ボードゲーム、将棋をした。兄弟姉妹で遊んだ。
○読書、レゴ、手芸、折り紙、手伝いなどをした。

様々な感想や意見がありました。メディアが日常の一部となった今、目の健康も含めて生活の中でメディアの使い方（遊び、知識向上など）を考える機会になればと思っています。

☆保護者感想から

学年	意見・感想
1年	最初は声をかけるとやる感じでしたが、3日目くらいからご飯の支度を始めると自ら片付けしてノーメディアの準備をするようになりました。
	iPadのスクリーンタイムを設定すると、すんなり止めてくれました。レゴや工作の時間が増えて良かったです。
	メディアの時間は楽しくて時間が経つのを忘れてしまいます。自分が楽しみたいものを上手に選択して見る時間を守って、これからも楽しんで活用をしてください。
	学校での様子や今、頑張っていることなどの話をして家族の時間が増えました。今後も続けていくことになりました。
	これからもよい習慣をルールとして続けていきましょう。目標があると頑張れるので、このような取り組みは有難いです。
2年	普段の生活の中ではノーメディアは、なかなか難しいと感じました。意識的にメディアに触れさせないように出かけたり子どもと関わったり親側の取り組みが大切だと思いました。
	調べたりする時も携帯を見られないのは大変でした。でもテレビを意識して見ない時間があった外で遊んだり本を読んだり、みんなで夕食を作ったり素敵な時間を過ごせました。
	視力は一度落ちると治ることはないので、これからも注意してメディアや読書の姿勢を見守りたいと思います。
	本人はチャレンジ結果「あまりできなかった」でしたが、空いた時間で弟に絵本の読み聞かせをしてくれたり妹とも遊んでくれたりと有意義な時間を過ごせたと思います。
	ストップウォッチを使いながら楽しんでできていました。2時間と決めましたが話をする時間が楽しく短くしても平気そうでした。成長してもたくさん話ができる親子でありたいです。
3年	どうしても毎日、テレビやスマホ、ゲームから離れられないので、とてもいい機会でした。
	続けて見たくなるテレビを「ノーメディアチャレンジだから」と我慢できて偉かったです。
	チャレンジすることで家族の会話が増えたような気がします。今後も意識していきたいです。
	見始めてしまうと時間があっという間に過ぎてしまうので時間はきちんと守ってほしいです。メディア以外の夢中になれるものを見つけてほしいです。
	普段自分がどのくらいの時間ゲームやタブレットを見ているか意識する良いきっかけになりました。
4年	ノーメディアチャレンジにより目にも優しいし食事もスムーズだし読書する時間も増えました。
	トランプ、かるた、クイズなど大人も一緒に楽しむことができました。最初は不安がっていたが5日間あっという間でした。
	ノーメディアがいかに難しいかということを学びました。できる限りノーメディアにチャレンジしたいと思います。
	メディアから離れることの難しさを痛感しました。特に休日は、すぐにテレビをつけてしまい、また好きな番組もあって声をかけても、やめることができませんでした。兄弟がいるので引きずられやすいですが、自分の部屋に行くなど工夫をしていました。

	保護者 意見・感想
4年	以前から決めていたようにメディアは2時間までにしましょう。できないではなく自分の体の為だと思って挑戦できたらいいですね。
	毎日テレビや携帯を見る習慣があるので自主的に目を休める習慣ができるといいです。1日だけでなく今後も続けてほしいです。
	テレビや動画を見なかったことで手芸や読書など他のことに取り組み楽しめたことが良かったと思います。
	夕食時に学校の話をとくさん聞くことができ良かったです。全くメディア類を使用しないことは難しいですが、できる範囲で減らしていきたいと思います。
5年	視力の低下を心配している為、このような取り組みをしていただけると助かります。もっと自宅でも定期的に声かけでメディア時間を減らしたいと思います。
	できる限りノーメディアにチャレンジしてほしいです。家族との会話が何よりも大事です。
	自分で時間を確認してテレビを消したりしていたので良かったと思います。これからも続けていこうとする心がけも成長を感じました。
	いつもは、あまり読書に前向きじゃないけど…たまには楽しかったでしょ？また、こういうゆっくり流れる時間を共有しましょうね。
	ノーメディアチャレンジでいつもよりもメディアの少ない時間を過ごすことで他のやりたいことができたので、とても良い取り組みだと思います。同じ時間に本を読んだことも新鮮な気分でした。目にも良いと思いました。家庭でも定期的に設けると良いなと感じました。
6年	時間だけでなく、タイミングも考えられるといいです。
	ご飯中に携帯をいじらないことによって集中して食べられるようになり、会話ははずみました。
	ノーメディアを意識して頑張っていました。生活の一部になっているので引き続きノーメディアの時間を作って色々なことに目を向けてほしいです。
	たまにはではなく、毎日取り組んでも良いと思いました。
	元々夕食時はノーメディアですが、今後は寝る1時間前に利用しないことで眠りにつきやすくなることから、もっと早く就寝できると思います。これにチャレンジして次の朝、目覚め良く学校生活においても充実した日々を送れるように努力してほしいです。
6年	お家の人が子どもの頃はスマホがない時代だったのでノーメディアも気にならなかったけれど、今は子どもたちもスマホを使う時代なのでノーメディアは大変だと思いますが今回のチャレンジで自分を見つめ返すいい機会になったと思います。これからも自分なりに継続していけたら、いいのではないかと思います。
	他の事も興味を持って、進んで好きなことを見つけてほしいです。

視力検査は、1学期の定期健康診断以外では行っていません。
 物を見る時の見方（目を細める）、距離（物を近づけて見るなど）
 お子様の様子から心配な場合は、眼科にて受診・相談をお願いします。
 また眼鏡を使用している人も度数があっているか定期的に確認も
 お願いします。



“ふれあい読書”振り返って

★読書の方法

読書の方法	
1	お家の人の読み聞かせを聞く
2	お家の人に読み聞かせをする。
3	同じ時間に別々の本を読む
4	お家の人のとなりに座って本を読む
5	お家の人に自分の読んだ本の話をする

複数の方法を選んで取り組んだ人が多く見られました。

1年生は「2」を選んだ人が50%でした。
2年生以上は「4」と「5」を選んだ人が多かったです。
特に6年生は「5」を選んだ人が約55%でした。
読書の方法を選ばずに、取り組んだ人も多く見られました。

読書の方法 (%)



本の種類は、絵本、物語、推理物、歴史物、図鑑など様々でした。
5年生の人で1年生の国語の教科書から物語を選んだ人もいました。同じ物語を読んでも感動が違ったと感想に書いてありました。
ふれあい読書カードに書ききれないくらい感想を書いてくれたり、本の紹介をしてくれたり、読み聞かせについて書いてくれたりと読書を楽しんだ様子が見られました。
ノーメディアチャレンジと合わせて実施したので、読書をした人が昨年よりも多かったように思えます。
子どもたちの読書に取り組んだ感想(本の内容の感想ではなく)を紹介します。
ぜひ、今後も親子で読書を楽しむ時間を持っていただきたいと思います。



	「ふれあい読書」を終え、児童の感想から
2年	本の読み聞かせをするのは、難しかった。 ちょっと恥ずかしかったけれど、お家の人と読めて楽しかった。 弟に読み聞かせをした。長かったけど最後までしっかり聞いてくれた。嬉しかったので、また読んであげたい。
3年	自分の説明はお母さんにわかるかなと思った。 今度、読むときは、いろいろ考えながら読みたいと思った。
4年	家族と別々に読むと、その本の話ができたり聞いたりできるので、それぞれの話がわかり、いい本だとわかったりする。いいことがあるとわかった。 読書カードのおかげで本が好きになった。 家族と一緒に読んだら間違えた文章や読めない漢字も読める。家族で読んだ方が楽しい。 いつも一人で心の中で読んでいるけど声に出して読むといつもと違って本の感想以外にも、どう読むともっといいかな?と考えることができいいと思った。 ふれあい読書をして、お家の人に読んだ本の話をするのは、とても難しかった。 ママに読み聞かせをすると自分がママみたいになった気がした。
5年	お母さんが真剣に話を聞いてくれて、とってもうれしかった。 親と一緒に読んでたくさん一緒にいろんなことを知って楽しかった。 お家の人に読んだら喜んでくれたからうれしかった。 1年生の時、国語の授業でやって久しぶりに読もうと思って、この本を読んだ。1年生の頃に感じられなかった感動が今、感じられた。 弟が読んで!と言うので読み聞かせをした。読むところが意外と多かったが弟は真剣に聞いていたので、また読んであげたいと思った。 家族が隣にいて本を読むと楽しく本が読めた。 いつもスマホばかりしているけど、たまには本と一緒に読むのもいいなと思った。お家の人に自分の読んだ本の話をするとう家族の会話がが増えて楽しく1日が過ごせた。これからはスマホばかりではなく本を読む時間を増やして家族との会話を増やしたい。
6年	自分で読書の方法を考え、やることができた。 家族の読み聞かせを聞いて家族のふれあい方を知れて良かった。 家の人に本の感想ではなく「内容をわかりやすく伝える」ためには、まず自分がしっかり内容を理解しなければいけないのが、なかなか難しかった。「感想」や「内容をわかりやすく伝える」などのことは国語の授業にもつながるので、これからも時間があるときは色々な種類の本を読みたい。 普段から本を読んでいるが、家の人に読んだ本の話をするのがなかったのでいい機会になった。 最近、動画やテレビなど面白いものもたくさんあるがそれだけでなく読書もして本に親しみたい。 家族の人と本を読む機会がないので、ふれあい読書ができてよかった。家族に本の事を話す事がないから、いい経験になった。 声を出して読むことが、あまりないので良かった。「もっと読んで!」と言われたので、これからもやろうと思う。 お母さんに本の内容を話したりして本のことを知ってもらった。