

ほけんたびり

平成30年11月9日
練馬区立田柄小学校
養護教諭 浅川 沙織

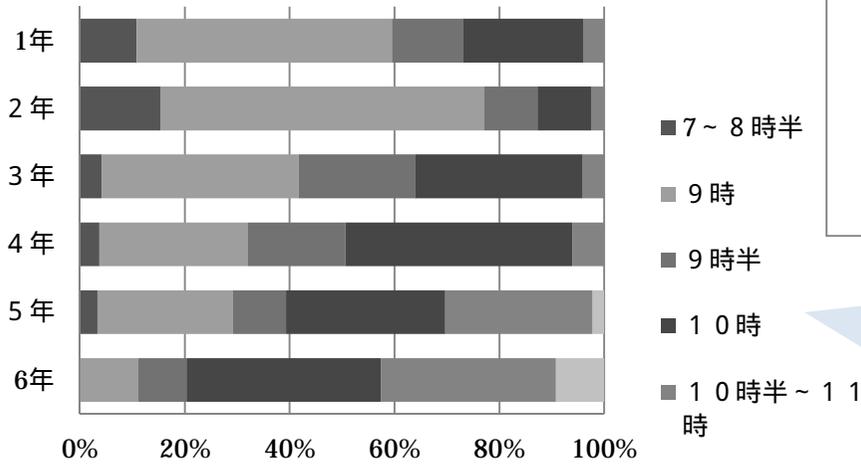
朝、夕冷え込むようになり、秋の深まりを感じます。日中は気温が高くなることも多く、一日の気温差が大きく体調を崩しやすい時期でもあります。この時期は、脱ぎ着しやすい服で登校することをおすすめします。登校時は上着を着る、日中は厚手のトレーナー1枚ではなく、下着を着て薄手の長袖を着る。そうすると服と服の間に暖かい空気の層ができるので、厚手のもの一枚より暖かく、動きやすくなります。ぜひご家庭でも声掛けをお願いします。

先月(10月)の感染症状況・・・インフルエンザ(1名)、感染性胃腸炎(1名)、溶連菌感染症(1名)、手足口病(1名)

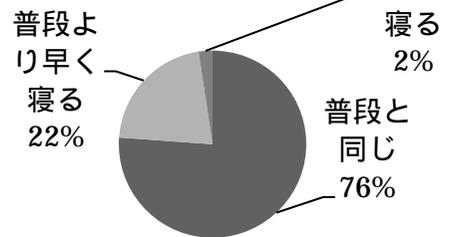
元気アップチャレンジカード振り返り PART 2

寝ること

普段何時に寝ていますか



チャレンジアップの期間、普段より早く寝るようにしていますか

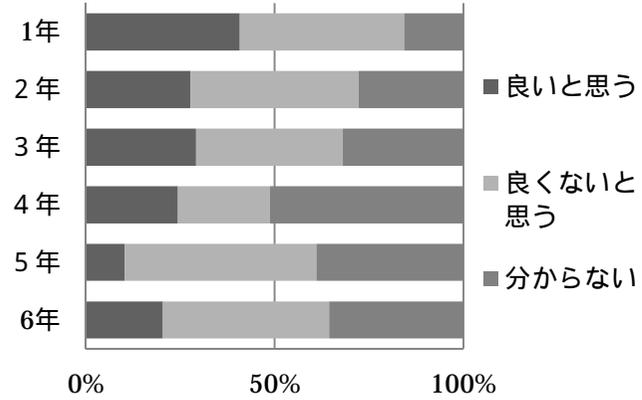


低学年は9時、中学年は9時半、高学年は10時までには寝るのが理想です。田柄小では半数以上の児童が理想の睡眠時間を取れています。

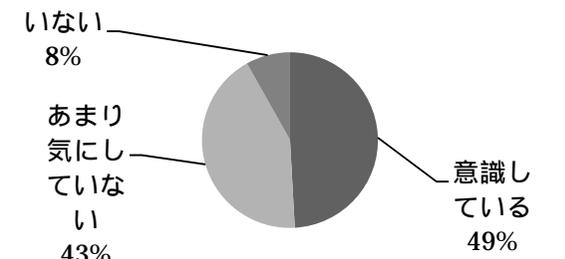
早ね早おきにチャレンジし、やってみると気持ちいいなあと思いました。(4年児童)
○やるべきことを先にやって好きなことをする等、時間の使い方を少しでも意識すると、早く寝られると思うのでやってほしい。(5年保護者)
○どうしても夜遅くなってしまうのですが、このチャレンジカードがあると少しでも意識できるので良いと思います。(6年保護者)

良い姿勢

普段、姿勢は良いと思いますか



チャレンジアップの期間、良い姿勢をしよう意識していますか。

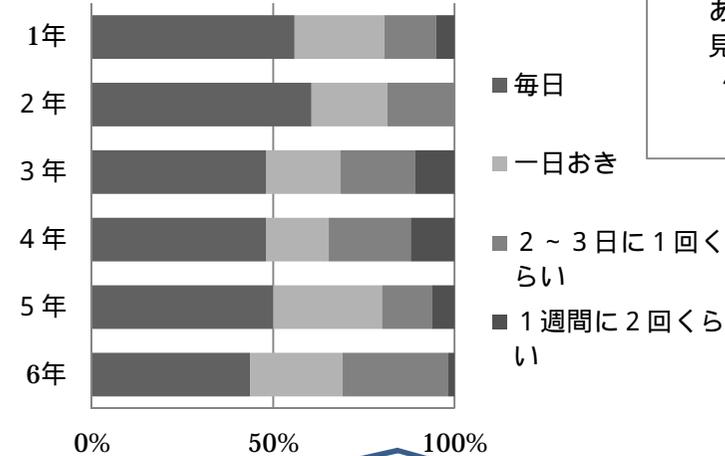


チャレンジアップの期間、姿勢を意識している児童が半数いる。その一方で自分の姿勢が良いかどうか分からない児童が多くいることが分かった。大人が良い姿勢の時に声掛けをすることを校内でも確認しました。

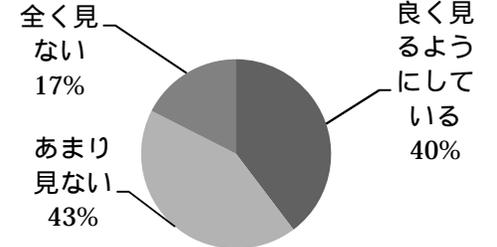
計測の時に姿勢が悪いと肺や胃などにもえいきょうをすると聞いたので、良い姿勢ができるようにしたい。(6年児童)
○姿勢はなかなか直らず、テレビを見る時の姿勢も気になります(3年保護者)

排便

排便の頻度はどのくらいですか



チャレンジアップの期間、どんな便が出たか意識していますか。

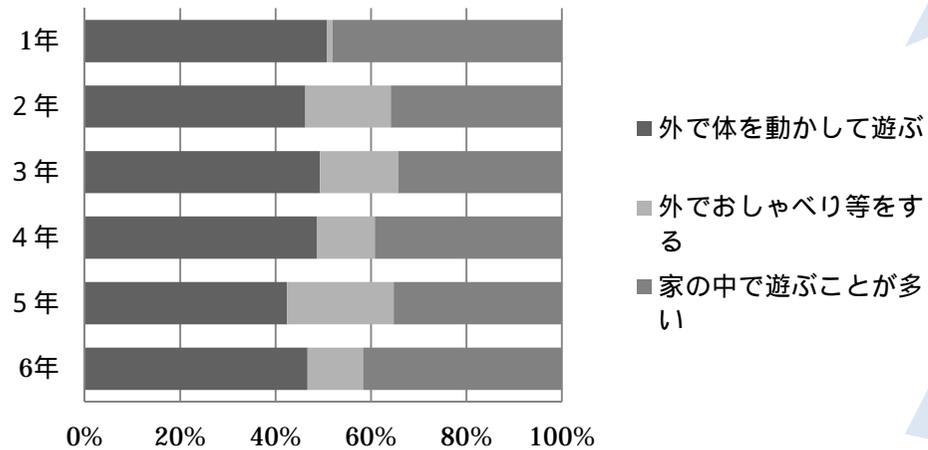


1年生には、便は今自分が健康かどうか分かる大事なものという指導をしたので、半数以上の児童が良く見ると回答していました。さらに声掛けをして、広めていければと思います。

まいにち、チェックをして、どんなウンチかをみるのがたのしかった。(1年児童)
○この機会に朝ご飯後、必ずトイレに座るようにしたら、毎日出るようになりました。ぜひ今後も毎日のトイレを促していきたいと思います。(1年保護者)
○日頃、排便については、本人に任せていますが、この期間中は体調も分かるため有り難かったです。(4年保護者)

外遊び

友達と遊ぶ時は、外遊びをしますか

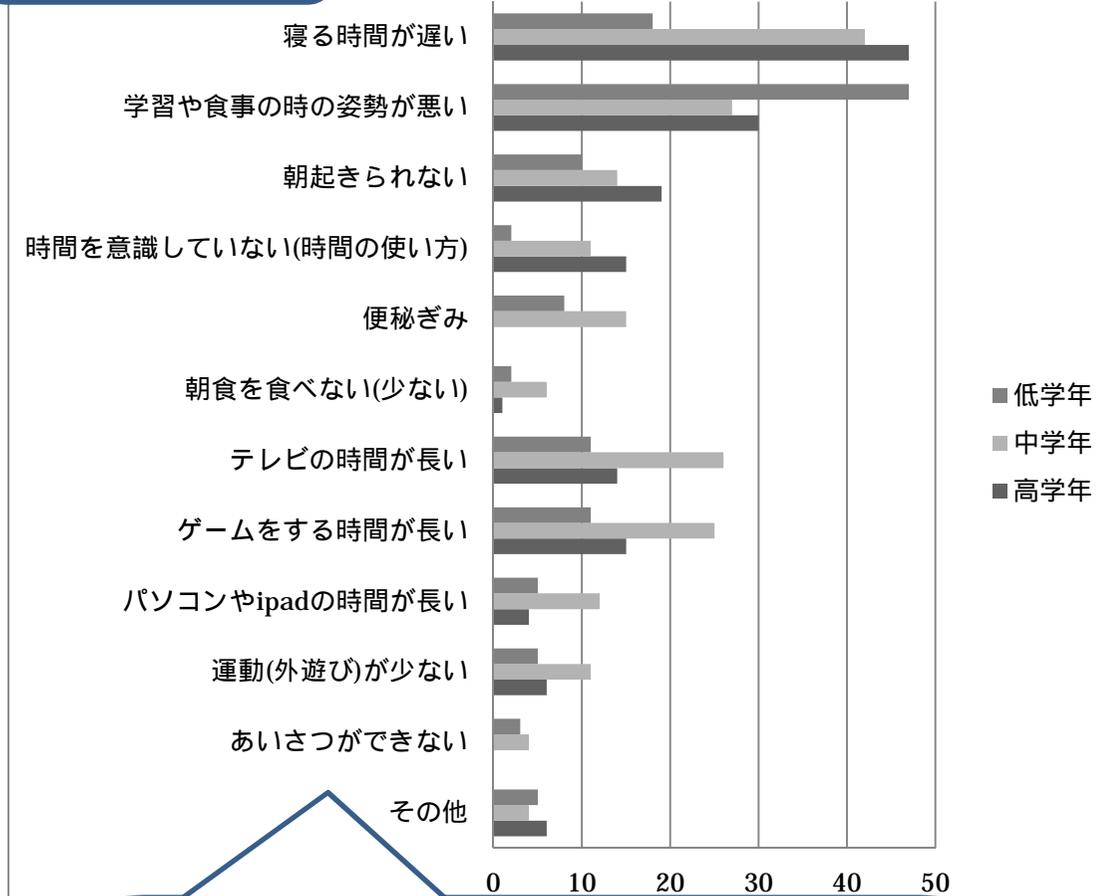


外遊びは、学年関係なく、体を動かして遊ぶ傾向があるかどうかは小さい頃からの習慣によるものが大きいことが感じられました。男子は高学年になっても外遊び(体を動かす)をする傾向が多く見られました。

学校では、休み時間は外遊びをすることを指導しています。家遊び中心の場合は、休日は、ぜひ家族で外遊びをし、遊ぶ楽しさを味わい、体力作りにつながっていければと願っています。

保護者より

子どもの生活で気になる点(保護者から見て)



・テレビ、ゲーム、パソコン等のIT機器を合わせるとその視聴時間が気になるという保護者が一番多かった。特に中学年でその傾向が強く見られた。

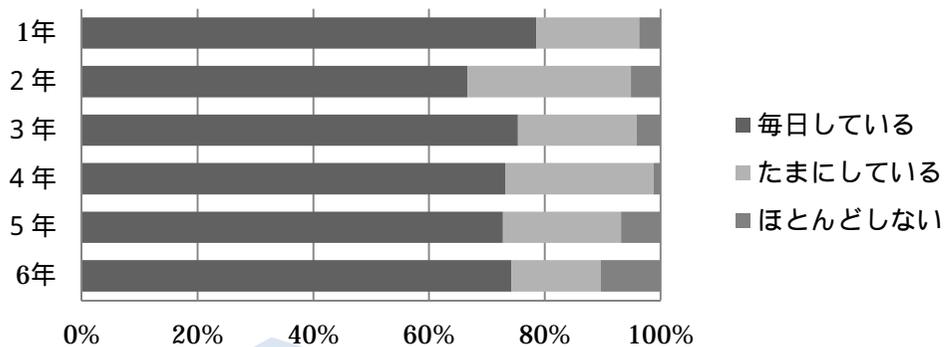
校内の生活指導委員会では、まずテレビやゲームも使用時間を家庭で決めることが、将来 SNS ルールを決めることにつながっていくのではと話が出ました。ルールを決めても実行させるのが大変ではありますが、ぜひ話す機会を作っていただければと思いました。

・続いて寝る時間(特に中、高学年)、姿勢(特に低学年)という順に気になるという回答があった。

チャレンジカードにただ〇をつけるのではなく、しっかり考え一日一日目標をもって過ごしており、成長を感じました。(2年保護者)ぜひこのご家庭のようにチャレンジ期間を生活を見直すと同時に、お子さんのできていることを褒める期間としていただき、ステップアップしていければと願い、続けています。

あいさつ

家族に「おはよう」や「おやすみ」のあいさつをしていますか



こちらも学年関係なく、小さい頃からの習慣によるものが大きいことが感じられました。



高学年になっても家庭であいさつができる児童が多い田柄小は、素敵だなと思います。ぜひ校内でのあいさつにも繋げていけるように、生活指導委員会でも話しました。