



布施小学校保健委員会便り

おいちよう

平成30年
2月5日発行

第2回 学校保健委員会開催



1月25日(木)に第2回学校保健委員会が開催されました。今年度取り組んできましたむし歯予防や食育、体力向上について、学校医の土居先生を交えて、報告と協議を行いました。

1 食に関する取り組み



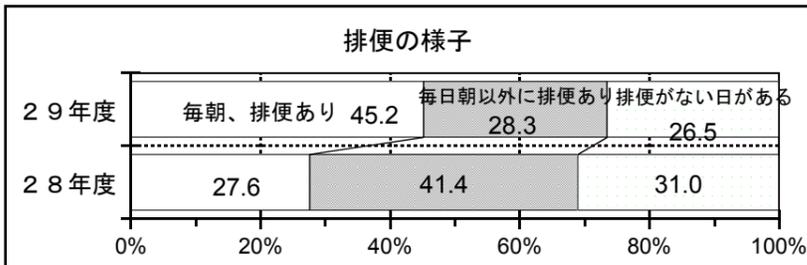
○1月に1年生が給食センターの栄養士さんに、食べ物の働きやバランスのとれた食事について教えていただきました。授業後は、苦手な食べ物でも少しずつ食べようとする姿も見られ、食に対する意識が徐々に高まってきていると感じます。

○「生活てんけんカード」をみると、バランスのとれた朝ごはんを子どもたちが食べて登校するといったことがほぼ定着してきているように思われます。

お忙しい中、朝食作りは大変ですが、今後ともよろしくお願いします。



○全学年、野菜を育てて収穫し調理をして食べるといった活動を行いました。自分たちでお世話をした野菜をみんなで食べると、不思議と苦手な野菜も食べられるようになるようです。



○生活習慣で、昨年度と変わったところは排便の様子です。毎朝、排便がある児童が今年は45.2%とだいぶ増えました。起きてからの時間にゆとりがあると、朝もゆっくり排便をすませて登校できます。引き続き、早寝早起きの声かけをよろしくお願いします。

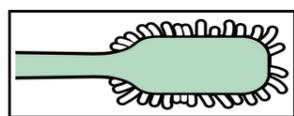
2 むし歯予防に関する取り組み



○7月に1年生が親子歯みがき教室を、1月に4、5年生が歯みがき教室を実施しました。おやつのとりにかたやブラッシングの仕方、歯肉炎の予防など、歯科衛生士さんから、丁寧に教えていただきました。子どもたち一人一人が年間を通して口腔衛生の管理を行っていけると、むし歯の罹患率も減少していくと思います。定期的な検診に行くなど、今後ともご協力をお願いします。



○保健委員会児童が健康リーダーとして、「布施小をむし歯ゼロにしよう！」という目標を持ち活動しました。



月1回、各クラスを回り
歯ブラシをチェックして
います



学期に1回、「げんき」を発行しています



メッセージ入りカードを渡しています

4 体力向上に関する取り組み

体育の授業

○5、6年生が、授業の初めに行う準備運動の内容を自分たちで考えました。そして、考えた準備運動を体育の授業や運動会の開会式に取り入れました。

○マット運動の授業では「マット運動学習カード」を使用し、練習したい技を自分で決め、めあてを持って練習に取り組みました。できない動きをどうしたらできるようになるか考えながら工夫して練習しました。



友☆遊タイム



○今年度より毎週水曜日に体力向上と異学年交流を目的とした縦割り班活動を行いました。低学年の児童が高学年の児童を追いかけたり、高学年が低学年に遊びのやり方をやさしく教えたりしていました。また、遊・友スポーツランキングちばにあるチャレンジスピードと長縄連続8の字跳びに挑戦し、各班が競い合いました。

クラス	チャレンジスピード	8の字跳び
1班	1分28秒	71回
2班	1分36秒	48回
3班	1分39秒	83回
4班	1分32秒	41回
5班	1分36秒	回
6班	1分31秒	回

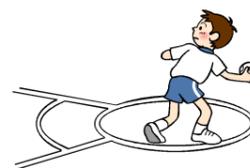
青空タイム

○今年度は毎週火・木曜日を青空タイム（ロング昼休み）としました。通常20分の昼休みに対し、火・木曜日は掃除の時間をなくし、長い昼休みを設定しました。異年齢でドッチボールをしたり、高学年が低学年に長縄を教えてあげたりしていました。



～新体力テストを終えて～

○今年度の新体力テストの結果、男女ともに共通の課題となるのが**長座体前屈**です。



☆男子においては、**50m走・ソフトボール投げ**
☆女子においては、**握力**に課題があります。



これらの課題の対策として

- ◎遊びを通して体力の向上が狙えるようにしていきます。
- ◎遊具の活用を推進して、多様な動きの中から体力を高めていくようにします。
- ◎ご家庭でも、お手伝い等を通して、体をよく動かすことを実践していただけたらと思います。

学校医土居先生より指導・助言

○インフルエンザが流行している。現在、B型：A型＝9：1くらいでB型が流行っている。今後、A型が流行ってくるかもしれない。B型にかかったからといってA型にかからないというわけではない。免疫力が低下していると、かかってしまう場合がある。老人や子どもはインフルエンザ脳症や肺炎に注意をする。インフルエンザの薬はウイルスの増殖を抑えるので、早めに飲むと効果が出る。予防としてはマスク、手洗い・うがい、睡眠が大切。これらは感染性胃腸炎の予防にもなるので、引き続き実践してほしい。

4年生が臨時休業したことは、広がりを防ぐうえで大変よかった。早めに休ませることが大切。

