

ほけんだより12月



下山小学校保健室
R5.12.5 No.12

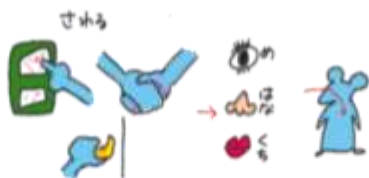
12月22日は…？ 2学期終業式&冬至です。冬至とは1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にユズ🍊を浮かべたゆず湯に入ると、かぜをひかずに冬を越えるといわれています。実際にゆず湯には、血の巡りをよくしたり、体を温めたりする効果があります。ゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう！ ちなみに…学校のうらで採れるジャンボユズは、鬼ユズ(獅子ユズ)といい、ユズではなく、プンタンの仲間だそうです。(へえ〜!!🐭)

かぜ・感染症に🐭🗨️

🐭り方



ひまつ感染

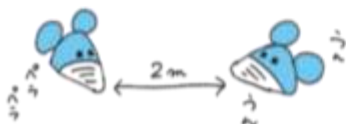


せっしょく感染



くうき感染

予防🐭るには？



マスク



てあらい



かんき

元気ですごす秘け🐭



あさごはん



早ね・早おき



うんどう



こたつの中でねない



ゆず湯につかる

お知らせ：下山小学校ブログ>ほけんのまど>感染症等について に、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の経過報告書を掲載しました。必要に応じてダウンロードし、ご使用ください。

の 伸びる

新型コロナウイルスが流行したR2夏休みから始めた、伸びる。
下山っ子の生活のしかたをふり返ってみましょう！

すいみん

	4月	夏休み	11月	冬休み	3月	年間平均
R2	半数以上の子が10:00より遅く寝ていた					
R3	9:31	9:26	9:17	9:31	9:16	9:24
R4	9:11	9:22	9:09	9:27	9:06	9:11
R5	9:09	9:13	8:58			9:06

伸びるを始めたときは、半数以上の子が10時より遅くに寝ていました。令和3年から、しっかり目標を立てて、けんこう貯金の活動を始めたことで、全員が10時より早く寝ることができるようになりました。しっかりすいみんをとると、体にある回復力や病原菌と戦う力(免疫力)が高まります！

メディア

	4月	夏休み	11月	冬休み	3月	年間平均
R2		1時間32分	1時間 8分	1時間29分	52分	1時間 7分
R3	1時間 2分	1時間 2分	41分	1時間 6分	44分	55分
R4	43分	1時間 7分	38分	1時間 2分	38分	45分
R5	47分	1時間29分	40分			51分


伸びるを始める前までは、学校のある日もない日も1日2時間以上メディアを使う子がいました。"メディア時間とは…一人で、子供だけで、きょうだいと使う時間。家族と使う時間は含まない。"として、目標も決めたことで、時間を意識してメディアを使う子が増えました。

ノーメディア

	4月	夏休み	11月	冬休み	3月	年間平均
R4	4. 4回	4. 2回	7. 7回	4. 1回	6. 1回	5. 8回
R5	3. 0回	4. 1回	5. 8回			4. 5回

令和2年までは「ノーメディアデー？ないない！」だったのが、令和3年からつくれる子が出てきました。そんなこんなで令和4年から新たにチェック項目に入ったノーメディア。習い事がある日をノーメディアデーにするだけでなく、毎週水曜日はノーメディアデー、家族の日としている子もいます。メディアではなく、人と家族と関わる楽しさを感じることができている子がいます。

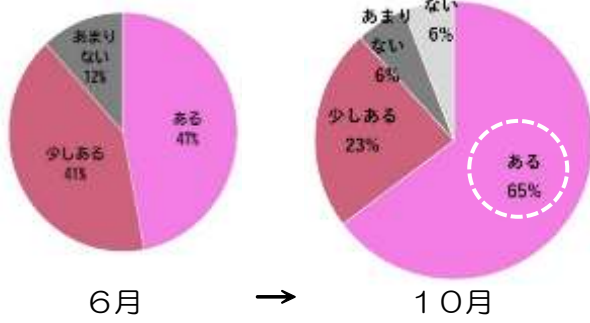
下山っ子は、早ねができていて、メディアも自分の目標を守って使えています。これは、とってもすごいこと！全員できている学校は、もしかすると下山小だけかも…!? 自慢の下山っ子です♡「がんばりたいときに、がんばることができる体と心」をつくるためにも、けんこうな生活を続けよう♡



ぜんき 前期・後期 心のアンケート まとめ

児童 伸びたところ

①自分にはいいところ(ステキ・長所)があると思う子が増えました!

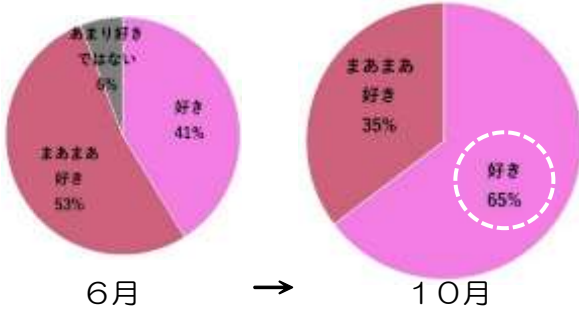


『自分のいいところはどんなところ?』という問いに対し、前期で、「いいところはあるけれど浮かばない」と答えた子たちは、後期には自分のよさを、自分の言葉で記入することができました。また、前期は「手伝いをする」「運動をする」という行動に関する記入をしていた子たちは、「優しい」「話をちゃんと聞ける」などの“自分らしさ(性格)”に関する記入に変わりました。

今回見つけたステキをどんどんの伸ばすと、それは自分の“強み”や“自信”になっていきます。たくさん見つけて、大切にしていきましょう。



②自分のことが好きと思う子が増えました!

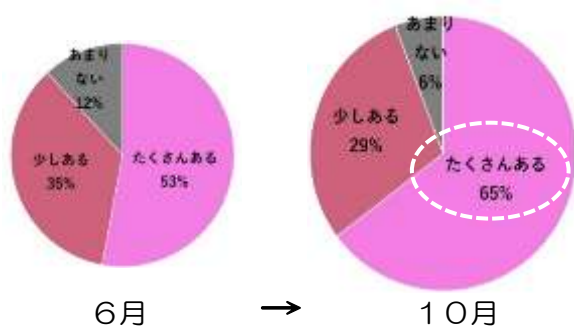


後期は、全員が「まあまあ好き」or「好き」と回答をしました。そして、「好き」と回答した子が24%も増えました。

学校やおうちでの Love me を通して、みんなの心がほかほか・ハピハピできたのかな? 自信をもって「自分が好き!」と言えることはとっても、ステキなことですね!



③家族時間がたくさんある子が増えました。



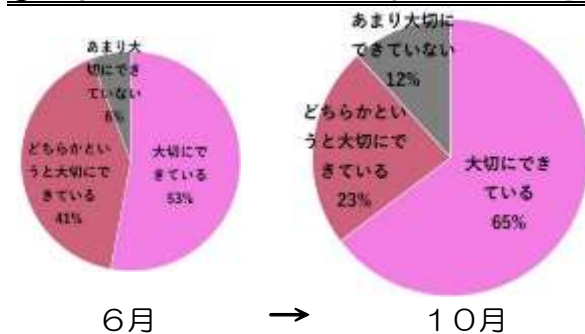
家族時間が増えると…幸せホルモンが出て、自分のことが好きな子、自信のある子になります(10月ほけん日より)。そして、最近はノーメディアデーに家族団らんで、トランプや一緒に映画を見る子が増えてきました。

自分から家族を“ハピハピ BINGO”に誘って、家族時間をつくろう!



これから伸ばしていきたいところ

①自分のからだと心を大切にすることができる子

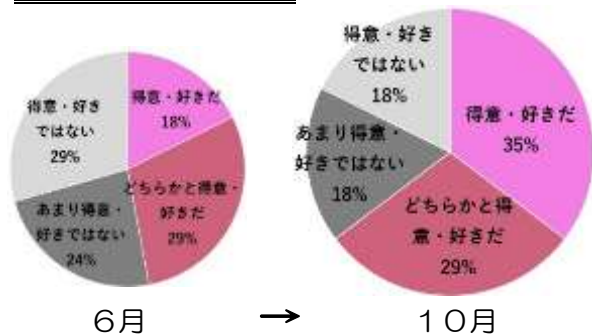


『友達や家族のからだと心を大切にしている』子は、前期59%→後期82%と23%の伸びがありました。しかし、“自分”は、前期53%→65%と10%の伸びしかありません。友達や家族と比べると、自分のことはあまり大切にできていない子が多いようです。

自分を大切にすると、自分の考えや気持ちを自信をもって発言できるようになります。ほめられたときに、素直に「ありがとうございます」と受け止めたり、自分が「がんばった!」と思ったら自分で自分をほめるといいですよ。



② 話すことが得意な子



前期は半数以上が「得意・好きではない」でしたが、後期は「得意・好き」な子が増えました。「得意・好き」と回答をした子たちは「話すことや、自分の気持ちを伝えることが楽しい」と理由を記入しています。

会話を楽しむコツは…『相手の表情や声のトーンをよく観察しながら、相手の考えや気持ちをしっかり聞いてから答える』だと平松先生は思っています。Love me タイムで、言葉や会話に関する活動ができるよう準備中…。



あまり得意ではない、得意ではないを選択した子



苦手な理由(15の選択肢の中から一人5つまで選択可)

6月 → 10月

- 1位 はずかしい
- 2位 言葉が出てこなくなる
- 3位 見られるのが苦手
- 話が伝わるか不安
- きんちょうする
- 失敗したらと考えてしまう
- 考えをうまく伝えられない
- 特に理由はないけど苦手

- 1位 きんちょうする
なんとなく不安
- 2位 失敗したらと考えてしまう
考えをうまく伝えられない
- 3位 はずかしい
話すのが上手じゃない

前期は、話すこと自体に苦手意識や抵抗感があるように思えます。しかし、後期からは「上手に話したいけど…」という、より高みをめざそうとする前向きな気持ちを感じます。

毎日の授業でちょっと勇気を出して手を挙げ、自分の気持ちや考えを話してみる。その積み重ねも大切だよ！



保護者アンケート

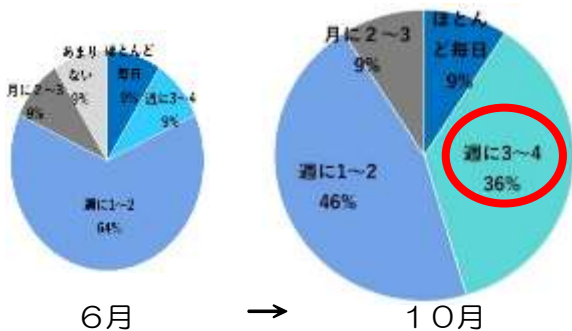


メディアに関しては、91%の家庭で「声をかけないと」メディア目標は守れない。でも、36%の家庭ではノーメディアは自分で守れているんだよな。



全家庭9時台には就寝できている(64%は9:30までに)。でも「声をかけないと、自分の睡眠目標守れない」のよねえ～。

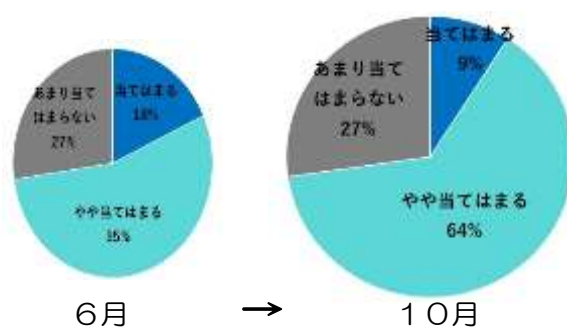
メディア以外を使って一緒に遊ぶことはありますか。



6月 → 10月

家族で過ごす(遊ぶ)家庭が増えました。また、ノーメディアデーに子供だけ45%、保護者45%、(不明10%)で過ごしていたのが、子供だけ36%、保護者64%と、家族と過ごす時間が増えました。Love me活動もあり、意図的に家族時間をつくっている家庭もあります。

家族団らんの時間を十分に取れていますか。



6月 → 10月

前期も後期も「当てはまる」と回答した家庭は20%以下でした。おうちの人、もっとみんなと一緒に過ごしたいと思っています。ぜひハピハピBINGOで家族時間をつくっててください。