

12月 にこにこだより

杭名小学校...
ほけんしつ No.8.
6年12月12日

2学期も残り少なくなってきました。今年の目標は何でしたか？やり残したことはないですか？一年間をふりかえり、「充実した一年だったな！」と思えるよう、残り数日、ミニ目標をたて、「今日はこれがんばれた。」と、取り組んでみるとよいです。

12月とはいえ、あたたかい日が続いていましたが、急に気温がさがり岩国市内ではインフルエンザやマイコプラズマが少しずつ増えてきています。体調をくずさないように、しっかり食べ、よくねて、手洗い・うがいで、元気にすごしましょう。

12月10日 西部学校給食センター巡回指導がありました。



給食センターの停電により、数日は簡易給食となりましたが、ようやく通常の給食が再開されました。「あたたかいものが食べたいね～」との声も聞かれ、当たり前のように食べられていた給食がどんなにありがたかったことか、子どもたちなりに感じてくれたのではないのでしょうか。保護者の皆様には、補食の準備などありがとうございました。

給食再開日、早速、給食センターの藤中栄養教諭さんが子どもたちの給食の様子を見に来られました。

脳のエネルギーにはブドウ糖が必要で、必ず朝ご飯を食べることや、その日の献立の『いわしのあげびたし』について、「しっかり青魚を食べましょう。」等のお話をしてくださいました。

「小学生は、脳の発達や体を作る成長の時期です。バランス良くなんでもたくさん食べてほしい。」と話されました。

1・2年生がよく食べていることにびっくりされ、たくさんほめていただきました。



5・6年生 保健の授業 「けがの手当て」について学習しました。



けがにもいろいろな種類がありますが、鼻血や切り傷、やけど等、基本的な手当ての仕方を学習しました。傷はしっかり押さえ、心臓より高く上げる。やけどや突き指は、しっかり流水で冷やす。等です。

今回は、突き指の時にテーピングで固定をする方法を二人一組になり、実際にやってみました。

しっかり固定ができていれば、指が曲がらなくなり、「おーっ!!」という声があがりました。

けがをしないことが一番ですが、もしもの時に、手当てをの方法を知っておくことは、けがの悪化を予防する上でも大切なことです。しっかりおぼえておいてもらいたいと思います。



生活リズムチェックカード（※カード）

みなさんのがんばったようすを紹介します！

1.2年生

- ・バランスのよいあさごはんをたべて、いつも元気になりました。
- ・カードをやったら、朝早くおきられるようになったし、ゲームをあまりしなくなりました。
- ・じぶんでおきることをがんばりました。

すごいですね!!



- ・カードがない日にも、メディアの時間をきめることにしたいです。
- ・かぞくが楽しくなるようなゲームや工作を考えました。
- ・きまりを守って生活できました。たまには、生活を守ってやるのも楽しかったです。

3.4年生

新しいことにチャレンジするとワクワクしますね

- ・家庭学習を1時間やることは、おずかしいことが分かりました。ひまな時にタブレットやテレビを見るのではなく、ピアノや家庭学習など、自分でできることを探してやりたいです。
- ・メディア機器を多くつかっていたので、自分であまり見ないようにし、減らすことができました。寝る時間も9時30分に寝ることができました。
- ・たまには、ゲームの時間を決めようと思いました。

自分で考える・さあがです!!



5.6年生

おうちの人のより

- ・カードをすることによって毎日の決め事が明確に分かるようになり、いつもしている事を子ども自身が気をつけられるようになったと思います。何より朝起きる事、朝ご飯をしっかり食べてくれる事がこちら嬉しいです。メディア機器の使用もアラームを使って時間を決めてその中でするようになり、よかったです。
- ・朝、なかなか布団から出ることができなかつたけれど、カードをきっかけに自ら起き、スムーズにできるようになりました。とてもよく頑張れたと思います。
- ・早寝、早起き、朝ご飯がきちんとできました。お手伝いも進んでやってくれました。
- ・自分で意識することから、言われなくても生活リズムが整い、メディア機器より「トランプしよう!」等、家族の時間が増えたのがとても良かったです。週末の早寝早起きが次の課題です。
- ・メディア機器はゲーム以外にもテレビやスマホも含まれるため、それ以外での過ごし方が分からないようでした。



お手伝いをしてもらうと、家族みんなにっり笑顔になりそうですよね



カードを通して、無意識に過ごしてきた生活がどのようなものだったのか、家族でしっかり確認ができたようです。意識することで、自分で朝、起きる事ができたり、ゲームの時間を意識できたりと、リズムを整えるきっかけになったようです。空いた時間は、お手伝い・家族でトランプ・工作・読書など違った時間の使い方ができます。ゲームの時間が減った時はぜひ、参考にしてください。子どものうちに、様々な体験をすると、将来の方向性が広がります。