

# ほけんだより

令和2年（2020年）7月3日

札幌市立北陽小学校 NO.4



子どもたちから学校生活のリズムを取り戻している様子が見えませんが、少し疲れが見え始め、体調不良での来室が増えてきています。また、気温が少しずつ高くなってきましたが、肌寒く感じる日もありますので、脱ぎ着して暑さや寒さを調整できるように、服装への配慮の御協力をよろしくお願いいたします。新しい生活様式を取り入れながら、今後も油断せずに予防していきましょう。



## 2学期 健康診断日程について

1学期に行う予定だった、内科検診、歯科検診、耳鼻科検診、眼科検診と尿検査、心臓検診の日程についてお知らせします。

心臓検診（1年生のみ）	8月26日（水）
内科検診（全学年）	10月14日（水）1～3年生
	10月28日（水）4～6年生 おおぞら
歯科検診（全学年）	10月15日（木）3・4年生
	10月22日（木）1・2年生
	10月29日（木）5・6年生 おおぞら
耳鼻科検診	11月20日（金）1・4年生のみ おおぞら 1・4年
眼科検診	12月8日（木）1・4年生のみ おおぞら 1・4年

尿検査の日程が未定となっておりますので、決まり次第お知らせします。

今後も、新型コロナウイルスの流行状況によっては、再度の日程変更があるかもしれませんが、その際にはおたよりにてお知らせしていきますので、御確認をよろしくお願いいたします。



## 6月の出席停止状況



報告はありません

## ◇健康診断の結果◇

視力検査と聴力検査が終わりました。各々の再検査が終わりましたら、来週中（7/6～10）に対象の児童にお知らせを渡します。尚、現在治療通院中の方へもお渡しします。また、各検診で特に異常のなかったお子さんにはお知らせしていません。御了承ください。

## 御協力ありがとうございました

健康調査や健康診断関係の各用紙への記入、提出への御協力ありがとうございました。

## 2回目のマスクを配付しました

7/1（水）に政府からのマスク配付の2回目として、学校でお子さんにマスクを渡しています。御家庭にて、どうぞ御活用ください。

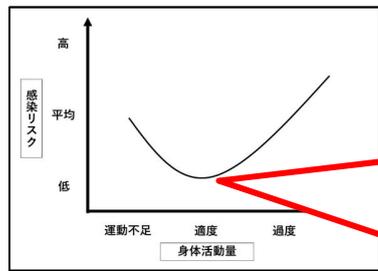
7月の「きゅうしょくだより」にて、新型コロナウイルス感染症の予防として各学年にて保健指導を行ったことをお伝えしました。今回は、3・4年生の運動と5・6年生の睡眠についての指導内容について掲載しています。裏面を御覧になり、お子さんと生活リズムを整えるための話題としてみてください。

# 生活リズムを整えよう ～運動編～自分にぴったりの運動を見付けよう！

学習の始めに、臨時休業中の子どもたちの食事や運動、睡眠時間の実態を聞きました。すると、圧倒的に不要不急の外出は控える状況であったため運動時間が少ないという実態から学びをスタートしました。



左の歩いている写真は、3年2組担任倉本匠先生、4年2組菊地咲恵先生です。二人が運動不足解消のため体育館を歩いている北陽大好きチャンネルの動画を視聴すると、「これって運動なの？」「これなら、運動不足解消にならないよ。」「もっと、走るといいよ。」など、疑問が出たり、二人の先生の運動がもっとよくなるためのアドバイスをしたりする姿がみられました。そこで、「みんなにぴったりの運動ってというのは、心臓がドキドキしたり、運動した後に、息が切れずに会話ができたりするくらいの運動だよ。」という話をしました。その後、一緒にリズムダンスをして、心臓のドキドキ具合を確かめました。ゆっくりなテンポの「ドラえもん」、速いテンポの「紅蓮華」、更に速いテンポの「前前世」などを踊るなかで、自分にぴったりの運動を見付け、運動を楽しむ様子が見られました。



自分にぴったりの運動とは、心臓がドキドキしたり、息切れせず会話ができたりする運動のことです。運動不足やし過ぎでも感染症になるリスクが高くなるということをこのグラフを紹介して伝えました。

家でも今日教わったりリズムダンスをやってみました。

自分にぴったりの運動は、心ぞうがドキドキするくらいで、会話ができるくらいがいいということが分かりました。

## 子どもたちのふりかえりより



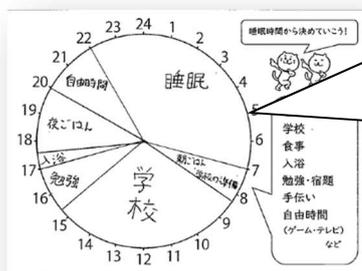
音楽を流したことで、心がウキウキしました。今度は、曲を流して走りたいです。

# 生活リズムを整えよう ～睡眠編～健康になるための睡眠の大切さ



自分の生活を知るために、学習の始めに就寝時刻と起床時刻、そして平日はどのくらい睡眠時間をとっているかについて振り返りました。多くの子どもたちは8～10時間睡眠でしたが、小学生の理想の睡眠時間は9～11時間だと伝え、自分の睡眠時間はどうかについて考えていました。また、よく眠れたときには体が元気になるはずだけど、元気がならない時もあったという自分たちの経験から、生活リズムは睡眠だけではなく、食事や運動に気を付けることも大切だということに気がきました。

どうして眠くなるのか、眠っている間に体は何をしているのか、睡眠の仕組みと役割について、レム睡眠(体の眠り)とノンレム睡眠(脳の眠り)の役割や睡眠中のどの時間で成長ホルモンが多く出るといったこと、睡眠が自分たちにとってなぜ必要なのかをしっかりと学習しました。学習のまとめとして、これからの生活リズムを24時間の円グラフにかき、時間の使い方や過ごし方を工夫したり、これまで通りの生活リズムを崩さないことで睡眠時間が確保できることが分かったり、より健康的に過ごせるよう考える様子を見ることができました。



睡眠時間から生活リズムを整えることを意識して考え、これから目標とするグラフをかきました。就寝時刻を2時間も早くしてくれた人もいました！

## 子どもたちのふりかえりより

早く寝て、早く起きれるようにした。勉強を3時間はするようにしている。

運動、食事、睡眠をしっかり取れる生活リズムにしました。

身長を伸ばせるよう頑張りたいので、寝る時間を21時で目標を立てました。