

# ほけんだより

令和6年(2024年)8月26日

札幌市立駒岡小学校 保健室

No.13 (2学期号) 児童数配付

今日から2学期がはじまりました。夏休み中は元気に過ごすことができましたか? 「早寝・早起・朝ごはん」の規則正しい生活リズムを守ることができましたか? 守ることができた人もできなかった人も学校の生活リズムを少しずつとりもどしていきましょうね。



## 野菜を食べましょう♪

8月31日は「ヤ(8)サ(3)イ(1)」で「野菜の日」と言われています。野菜は、私たちのからだにいろいろな栄養を届けてくれています。旬を迎えた夏野菜のサラダやカレーなどを食べてみるのもおすすめです。駒岡小学校で育てた野菜も収穫できるものが増えてきました。

### トマト



体の熱をとってくれる。リコピン、ビタミンもたっぷり。

### きゅうり



体の熱をとってくれる。ビタミンCとカリウムが豊富。

### コーン



(ゆでたものでも、缶詰でもOK)  
エネルギーとなる炭水化物、ビタミン、ミネラルなどが豊富。

### かぼちゃ



実は夏が旬。薄く切ると入れると甘みが増して美味。



## 夏の服装 状況にあわせて用意してね!!

### 晴れた日の外出



暑さや紫外線対策に帽子や日傘を用意

### ハイキングやキャンプ



日差しや虫さされを防ぐため長袖や長ズボンを着用

### 冷房がきいた図書館など



半袖の上にはおれる長袖(カーディガン等)を用意



これから季節は秋にむかいますが、まだまだ暑い日もありそうです。脱いだり着たりしやすい服装がおすすめです。こまおかセットも使うことがあるかもしれません。中身を確認して、いつでも使えるように学校に置いておきましょうね。精進川に入る人は替えの下着も用意しておくことをおすすめします。

# 2024年 1学期 みどりのアンケートまとめ



1学期の終わりに、駒岡小学校のみなさんには「みどりのアンケート」に答えてもらいました。ありがとうございました。2学期は、もっと駒岡の自然をすきになって、どんどんみどりの風船をふくらませてほしいと思います。みなさんにもアンケートの結果をお知らせします。

① あなたは、1学期にみどりの風船をふくらませることができましたか？

「できた」「すこしできた」と答えた人が97%(100人いたら97人)でした。



② みどりの風船をふくらませることができた人はどんな風船ですか？

総合の授業 虫探し 学校林走 ツリークライミング 植物に興味をもてた サマー  
中休み 水やり 精進川 鳥のなきごえ いきもの探し 学校林 秘密基地 など

昨年よりパワーアップしていきものについて詳しくなった人や学校林走の周数が増えたなどできることが増えた人もいました。新しい自然での過ごし方を見つけた人もいたようです。

③ 駒岡小学校のどんな自然がすきですか？いちばんすきなところをおしえてください。

1つだけではない回答をしていた人が多かったです。選択肢にない、「ピロティ」「たんぼ」をすきと教えてくれた人もいました。



④ 駒岡小学校の自然をしらない人におしえてあげるとしたら、どんなことをおしえてあげたいですか？

精進川で魚や虫探し 学校林走 駒岡みどりの日 グラウンドを広々使える 虫とり  
学校林 ビオトープでゴロゴロ 学校林のハンモック 鳥のなきごえ 裏庭のフランク  
ツリークライミング 季節によっていろいろな遊び カナヘビ 裏庭のいきもの探し など

⑤ 駒岡みどりの日はすきですか？

「すき」「すこしすき」と答えた人が98.5%(100人いたら99人)でした。



⑥ 2学期のみどりの日をもっとたのしくするためにできることはなんでしょうか？

全校で大会(おにごっこ ドッジボール サッカー 野球 逃走中 じゃんけん 絵画 クイズ)  
よさこいまつり 雨の日のイベント 季節のイベント すきなことをする 花たぼづくり など

みなさんが育てた野菜を収穫できる季節になりました。お花もきれいにさいています。

夏休み中、植物のお世話をしてくれたのはだれでしょうか。2学期、駒岡みどりの日の休み時間はどのように過ごしますか。楽しい企画をどんどん計画していきましょう。みどりの掲示板やボックスもどんどん活用してくださいね。

