

ほけんだより

令和7年(2025年)1月17日
札幌市立駒岡小学校 保健室
No.20 (3学期号) 児童数配付

3学期が始まりました。学校の生活リズムを少しずつとりもどしてほしいと思います。勉強やスポーツをがんばったり、友達と楽しく遊んだりするために、こんなことに気を付けてみましょう。心も体も元気いっぱい毎日をごさませますように！

- 1日3食、栄養バランスのよい食事をとる
- 適度な運動をして体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 早寝早起きする
- 感染症予防を心がける
- 上手にストレスを解消する
- 「つかれたな」と思ったら、早めに休む



こまおかセットの中身はそろっていますか？外での活動でぬれてしまったり、よごれてしまったりすることもあります。必要な人は靴下などの予備もあると安心ですね。



今年も雪が降りました。日によっては、地面が凍ってすべりやすくなったり、水たまりができて歩きにくくなったりしています。屋根などの高いところから、雪が落ちてくることもあるので、注意が必要です。

きむーい季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。

バスで登校する人もギリギリに走らなくても間に合うようにバス停に行きましょう。



ねん がっき 2024年 2学期 みどりのアンケートまとめ



2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。3学期も駒岡の自然をさらにすきになって、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、2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91.7%(100人いたら92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？

学校林走で植物をさがした 友達と学校林走を走りつづけた 野焼きテイ 雪遊び みどりの日
園工で自然のものを使って小さな家を作った あさがおの水やり カナヘビがたまごをうんだ
かまぐら作り 鳥の鳴き声を聞いた 生き物を川で見た えだまめがおいしかった など

1学期よりもどんな風船がふくらんだのか具体的に教えてくれた人がたくさんいました。周りの人たちと協力して、学校林走を楽しんだりみどりの日の遊び方を工夫したりしている人もいました。

③ 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？

自然がたくさんあって景色がよい サマーフェスティバルではいろいろな自然にふれられる
森や川が近くにある 冬は学校林でぞいすべりができる みんなで学校林走ができる
野焼きテイは自然をいっぱい使う行事 遊ぶなら駒岡で遊んでください、自然ゆたかだよ
精進川がきれい 山の中でリラックス みどりの日は生き物をつかまえられる など

④ 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91.7%(100人いたら92人)でした。

⑤ 3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？

雪中ドッジボール サッカー大会 雪像作り アンケートでやりたい遊びを聞く
雪中運動会 チューズすべり 野球大会 学年ごとにアイディアを出す
かまぐら作り 歩くスキー大会 みずなら班たいこうでの遊びなど



2学期には、学年や委員会などからの企画もたくさんあってみどりの日が盛り上がりましたね。3学期は雪もふって、寒くなりますが、みどりの日の長い休み時間も楽しくすごしてほしいと思っています。ぜひ、周りの人たちと声をかけあってみどりの日の楽しい過ごし方を見つけてくださいね。