

平成22年度第2回

学校保健委員会

日時：平成23年3月3日（木）
午後1時30分～3時

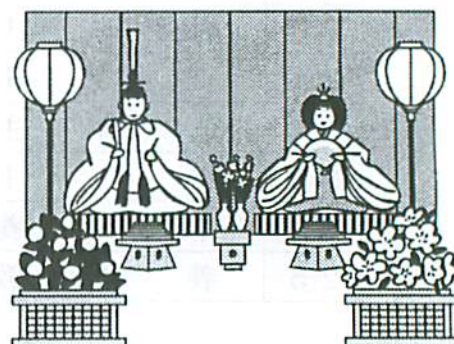
会場：南部小 会議室

次第

進行 横山保健主事

記録 柏屋教諭

1. 開会の挨拶（PTA会長）
2. 校長挨拶
3. 委員長挨拶（田村内科校医）
4. 話し合い（座長：田村委員長）
 - （1）2学期以降の子どもたちの健康について（養護教諭）
 - （2）今年度の重点活動について（養護教諭）
「朝食をしっかりとる健康な生活リズムづくり」
 - （3）各指導の取り組み（体育・給食・安全）
 - （4）環境衛生検査結果について（養護教諭）
 - （5）その他
5. 講話
『歯の話』 高橋歯科校医
6. 閉会の挨拶（PTA会長）



寒河江市立南部小学校

平成22年度 南部小学校 学校保健委員会名簿

委員長 田村 真明

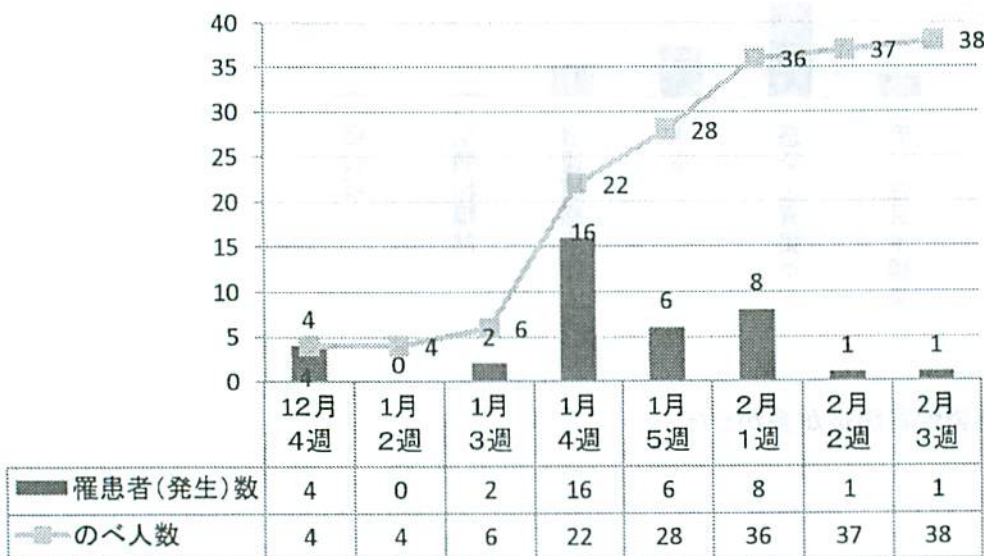
副委員長 佐竹 隆幸

	役 職	氏 名 (敬称略)
1	内 科 校 医	田 村 真 明
2	耳 鼻 科 校 医	横 山 彰 夫
3	眼 科 校 医	寺 島 和 人
4	歯 科 校 医	高 橋 健
5	学 校 薬 剂 師	佐 藤 陽 子
6	市 教 育 委 員 会	高 橋 昭 光
7	町 会 長 連 合 会 長	冲 津 聖 夫
8	南部地区子供育成会連絡協議会会長	阿 部 秀 司
9	P T A 会 長	佐 竹 隆 幸
10	P T A 副 会 長	佐 藤 雅 人
11	体 育 部 部 長	工 藤 賢 治
12	同 副 部 長	阿 部 敏 彦
13	生 活 部 部 長	菖 蒲 博 彦
14	同 副 部 長	川 越 宏
15	母 親 委 員 会 委 員 長	鈴 木 真 由 美
16	同 副 委 員 長	佐 竹 栄 美 子
17	校 長	菊 地 宏 哉
18	教 頭	小 山 三 枝 子
19	教 務 主 任	佐 竹 康 弘
20	保 健 主 事	横 山 紀 子
21	安 全 主 任	柏 屋 千 佳
22	体 育 主 任	鈴 木 泰 佐
23	給 食 主 任	松 本 充 恵 子
24	学 校 栄 養 士	高 川 睦 美
25	養 護 教 諭	永 田 真 樹

(1) 2学期以降の子どもたちの健康状態について

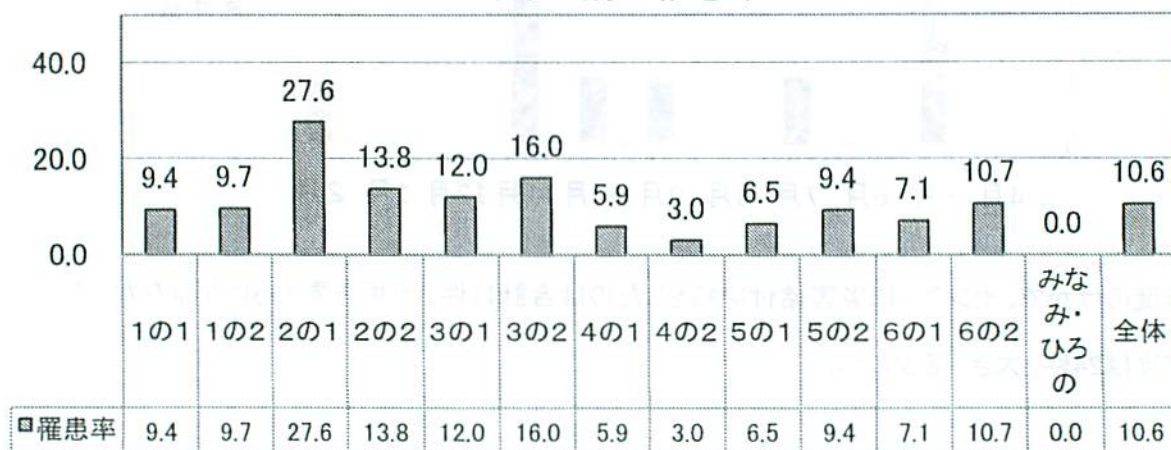
<インフルエンザ罹患状況>

インフルエンザ罹患状況



- ・1月17日の週に急激に罹患者が増加。特に低学年で広がった。
- ・1月20日に3の2で罹患者4名、その他早退者も多かったため、田村校医の指導を受け、21日(金)～23日3日間学級閉鎖の措置をとった。
- ・その後はあまり拡大することもなく終焉に向かった。

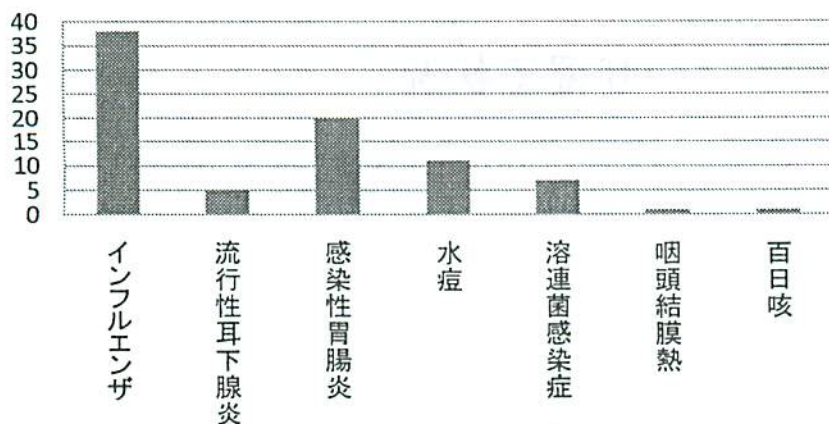
クラス別の罹患率



- ・クラス別にみると、2の1、3の2の罹患率が高かった。(2の1は昨年度の罹患率がとても低かった。)
- ・今年度の罹患者の中で、2年生以上をみると、昨年度新型インフルエンザに罹患していなかった子が、87.1%とほとんどを占めている。

<学校伝染病による出席停止について>

学校伝染病による出席停止の人数

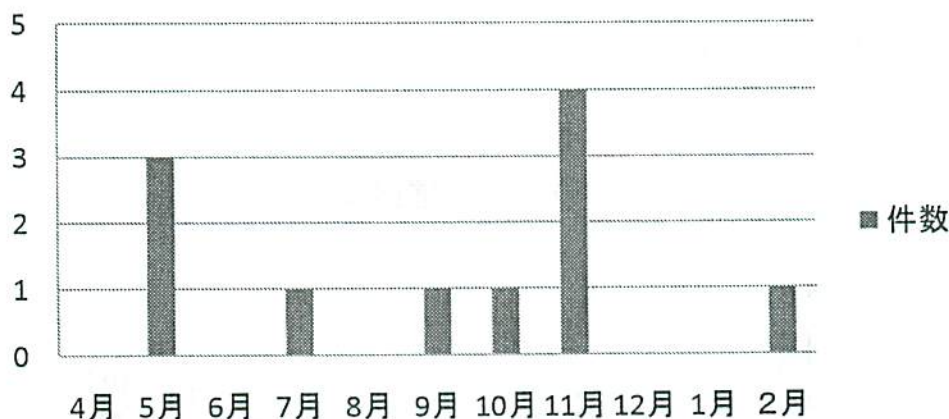


・1学期と3学期に感染性胃腸炎が多かった。

<日本スポーツ振興センター災害給付申請について>

○学校管理下でのけが

日本スポーツ振興センター災害給付申請数



・今年度のけがで、センターに災害給付申請をしたのは合計11件。手術を要するけがはなかった。

・昨年度は24件。大きく減少した。

<PTA安全互助会への申請>

○家庭でのけがで受診後治癒するまでに7日以上かかるけが

・22年度は3件。手術を要するけがはなかった。

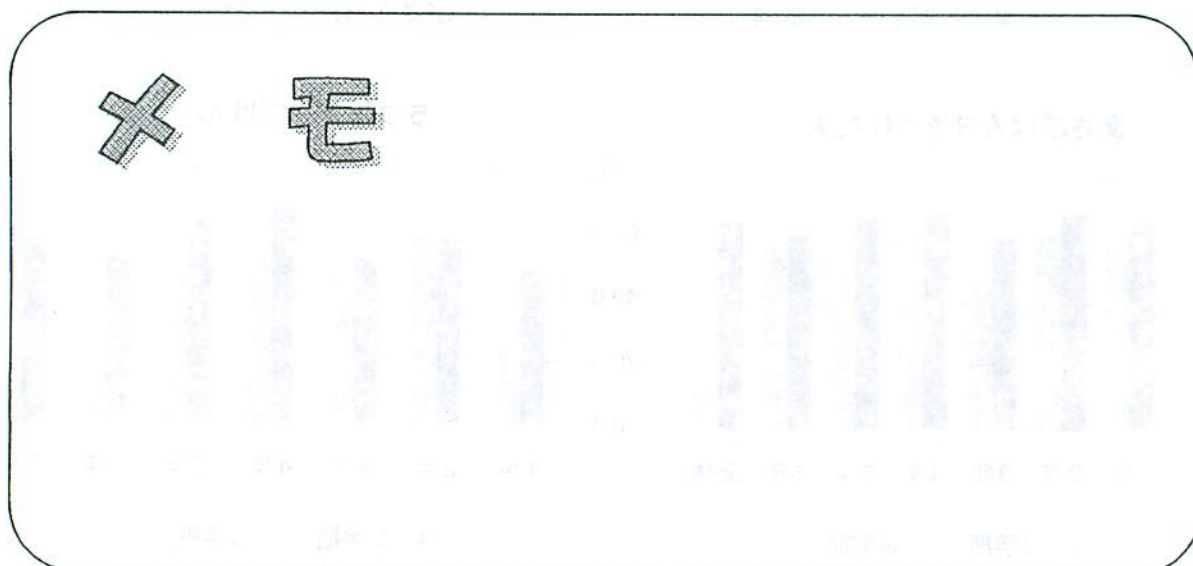
・21年度は11件。

<臨時歯科検診結果>

H. 22. 11. 15、16

学年	受検者 (人)	乳歯のう歯あり		永久歯のう歯あり		要観察歯(CO)あり		要注意乳歯あり	
		人数	本数	人数	本数	人数	本数	人数	本数
1年	61	10	24	1	1	5	6	0	0
2年	59	11	20	0	0	3	4	1	1
3年	49	6	12	1	2	0	0	2	2
4年	66	14	25	2	5	6	10	3	4
5年	65	7	11	3	5	5	7	4	5
6年	56	0	0	3	8	3	6	3	4
合計	356	48	92	10	21	22	33	13	16
	%	13.5		2.8		6.2		3.7	
5月	357	90	182	35	50	0	0	13	16
	%	25.2		9.8		0.0		3.6	

- ・永久歯のう歯が減った。
- ・定期歯科検診で指摘されたう歯の治療がまだ済んでない子どももあった。
定期歯科検診で指摘されたう歯の治療率 71.1%。
- ・臨時歯科検診後の治療率は、1月25日現在 41.3%。春休みも治療を呼びかける。
- ・冬休み、家庭カラーテストを実施し、歯みがきについての意識を高めることができた。



(2) 今年度の重点活動

「朝食をしっかりとる健康な生活リズムづくり」

＜今年度の取り組み＞

①食と生活リズムアンケートによる実態把握（2～6年生保護者へアンケートを6月実施）

- ・朝の起床 7時すぎ・・・10.2%
- ・夜の就寝 10時以降・・・20.4%
- ・朝ごはんを食べない、または食べない時がある・・・6.3% 21年度は8.8%
- ・テレビやゲームを10時ごろまでする・・・24.7%
- ・改善したい子どもの生活習慣・・・家庭学習、食事、テレビやゲーム

②さわやかカードを使用しての『はやね・はやおき・がんばり週間』の実施

＜1回目＞ 8月31日～9月3日まで

「はやおきでがっちり朝ごはん 運動たっぷり はやねで爆睡」

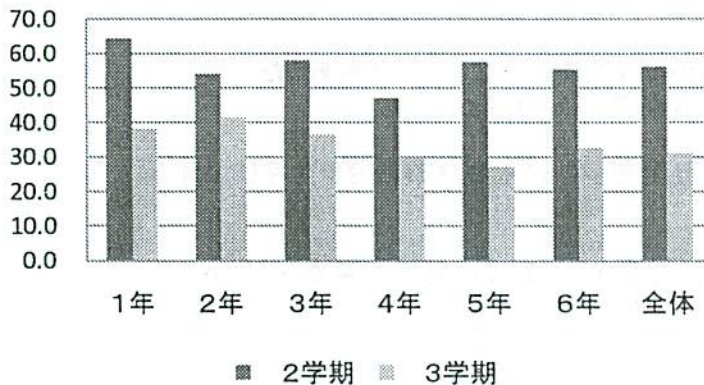
- ・自分のめあてをきめて4日間取り組む。
- ・起きる時刻、寝る時刻を各家庭で話し合い決める。
- ・めざせ、5つ星朝ごはん
(きいろ、あか、みどりの食べ物、汁もの、がっちり食べる)
- ・猛暑の中、運動会の練習で熱中症になる子どもが出た。
熱中症の予防も生活リズムを整え、栄養や水分をしっかりとるように指導した。

＜2回目＞ 1月17日～1月21日

「はやおきでがっちり朝ごはん、十分な睡眠で抵抗力を高めよう」

- ・1回目の項目に「テレビ・ゲームについての約束を決める」を加えた。
- ・点検項目で、「テレビ・ゲームの約束をまもれたか」をチェックする。

早寝早起き4日間目標達成

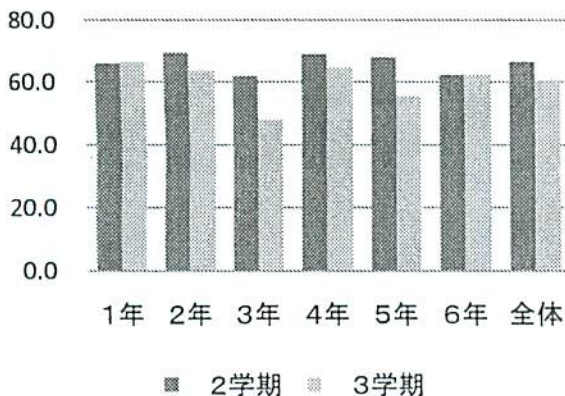


・2学期は早寝早起きの目標を達成できた子が多かったが、3学期は少なかった。寒さで朝起きられないことや、かぜやインフルエンザによる体調不良がその要因と思われる。

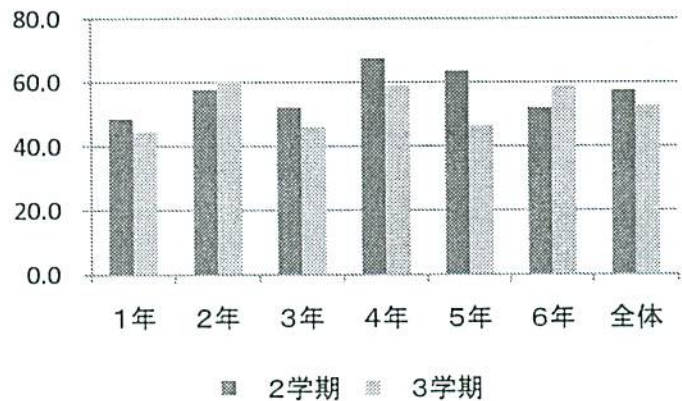
・どちらかというと、3学期はテレビやゲームに重点を置いたため、朝ごはんのバランスについての意識はあまり高くなかった。

・特に3年生でインフルエンザが流行していたため、しっかり食べられなかった子が多かった。

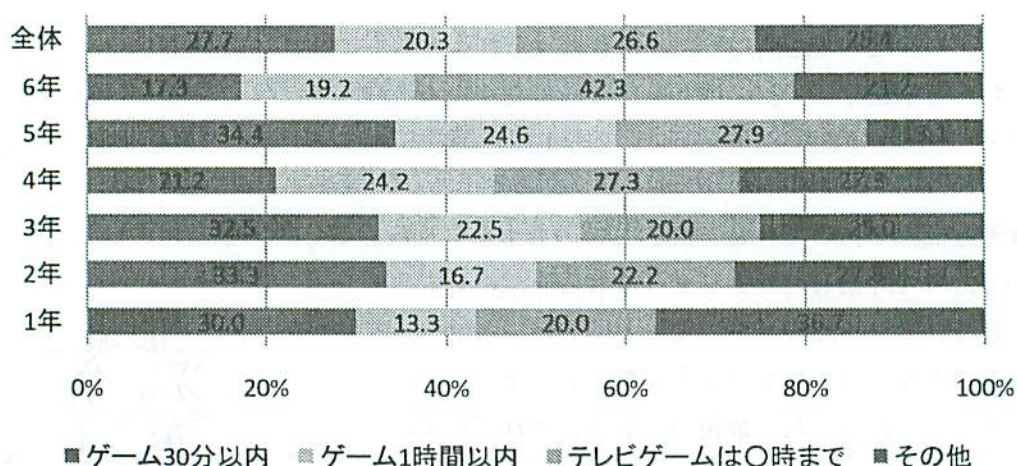
あさごはん3色とれた人



5つ星あさごはん



テレビやゲームの約束について



- ・テレビやゲームの約束をしっかりと守ろうとしていた子が多かったが、中には全然守れないといった子もあった。
- ・事前指導で、ゲームの時間のめやすとして「一日30分」、テレビの時間「2時間」程度と話をしたが、「ゲーム一日1時間」という約束の子どもも20%くらいあった。さらに子ども、保護者に対して啓発していく必要がある。
- ・ゲームをあまりしていない子どもは、「見るテレビ番組を決める」「食事の時はテレビをけす」など適切なめあてをきめていたようだ。
「〇曜日はノーテレビデー」という目標の子どももあった。

③養護教諭の保健指導

8月の身体計測時 「熱中症の予防」 全学年

- ・朝食の大切さ
- ・生活リズムを整えること
- ・水分補給について
- ・熱中症になった時の対処の仕方

2月の身体計測時 「うんちと健康」 1～3年

- ・食べ物がうんちになるまで
- ・よいうんちをするための食事や生活リズムについて

④学校栄養士と担任による食育指導

- 1, 2年生 「たべもののはたらき」
- 3, 4年生 「かぜをふせぐ食事について」
- 5, 6年生 「病気をふせぐ食事について」

⑤児童元気はつらつ委員会の活動

- ・12月の食育週間で、野菜の栄養について調べたことを発表した。

2学期のさわやかカードから

H.22. 9. 7

<保護者の方からひとこと>

(低学年)

- ・がんばり週間はとてもありがたい1週間でした。毎日続けられるともっとうれしいのですが・・・
- ・これからも毎日、きちんと早起きして、ごはんをたくさん食べて、暑さにまけないで勉強してほしいです。
- ・毎日カードがあれば・・・と思います。カードなしでも1度声がけしたらシャキッと起きることができるといのですが。
- ・ちょうど運動会の練習期間だったので、毎日疲れていつもより早く寝ることができていました。「みどりの食べ物」は果物が多かったので野菜ももう少し食べてもらいたいです。
- ・色的にはしっかりとれていても、緑の量が少ないと感じたりと、総合的なバランスをとるとなると、なかなか大変だと思いました。
- ・朝ごはんをしっかりと食べてくれました。最後の早起き、遅れてしまい残念でした。
- ・早やね、早起き、朝ごはんもおいしく食べれて、このまま継続したいと思います。



(中学年)

- ・早寝早起きはもう習慣になっていて、とてもいいことだと思っています。
- ・毎日きちんと起きられました。ごはんもがっちり食べました。
- ・全然目標の時間に起きられませんでした。早く寝ると朝ごはんもゆっくり食べられるので、早く寝るようにしたいですね。
- ・朝は早く起き、ごはんもがっちり食べ良いようです。もう少し夜早く寝ましょう。
- ・早寝をできたのがとてもよかったと思います。このカードがあるとしっかり自覚を持って行動してくれるのでありがたいです。普段もがんばってもらいたいです。
- ・いつも通り、しっかり食べて登校できました。
- ・普段何気なく食べている朝食も、皆で「これは何色の食べ物でしょう」とクイズを出したりして興味を持たせたりすることで、一段と楽しい食卓になりました。

(高学年)

- ・自分で決めためあてが良いと思いました。元気貯金を減らさないようにリズムを守って生活してほしいです。
- ・もうちょっと量を増やし、野菜も多く食べてほしい。
- ・寝る時間が10時なのは、スポ少から帰ると9時30分になってしまうからで、普段は9時には寝ています。
- ・夏休みをきっかけに生活スタイルを自分で見直し、早寝早起きがすっかり習慣になったようです。朝の時間を有意義に過ごせ、本人も満足の様です。
- ・運動会の練習などで特に疲れている時期ですが、早起きしてバランスよく朝ごはんを食べることができました。これからも続けていけるといいです。
- ・毎日10点満点で大変素晴らしいです。朝食はどうしても簡単な食事になりがちですが、毎日5つ星になれるように母もがんばります。



3学期「はやね・早起き・朝ごはんがんばり週間」

子どもたちの感想から

<1年>

- ・じぶんでテレビをけすようになりました。
- ・これからもゲームは9時までのやくそくをつづけていきたいです。
- ・テレビはだいじょうぶだけど、ゲームはすこしだめでした。

食事中はテレビをけしたよ



火曜日はノーテレビデー



<2年>

- ・テレビやゲームにむちゅうになりすぎないように気をつけたいと思いました。
- ・テレビを見すぎてべんきょうがおそくなったから早くねれなかった。べんきょうを早くはじめるようにする。
- ・ゲームの時間が30分オーバーしちゃったことと、早くねられなかったから、こんどは守りたいです。
- ・テレビやゲームのやくそくをまもれたことがうれしかったです。

<3年>

- ・テレビやゲームはこれまでたくさん見ていたけれど、「2時間たったからやめよう」と思えたのでよかった。
- ・すききらいせずに野さいや魚を食べた。
- ・ゲームの時間がちょっとすぎていて、やくそくをまもれませんでした。
- ・テレビとゲームの時間がときどきしかまもれなかったです。

<4年>

- ・もうちょっと赤の食べ物を食べるとよかったなと思いました。
- ・いろんな食べ物を食べることができたから、あとはゲームや早起きをがんばるだけ。
- ・ゲームにむちゅうで時計を見るのを忘れてしまいました。
- ・テレビやゲームの時間を決めた時間まででやめたので、これからも長い時間しすぎないように気をつけたいです。

<5年>

- ・前までゲームはきまった時間におわせなかったけど、こんどからおわせるようになった。
- ・ゲームの時間やごはんなどもがっちり食べられたのでよかったです。
- ・あさ早く起きると、時間によゆうがもてるので、あわてることなく学校へ行けました。
- ・早起きがだめだった。テレビ・ゲームの約束を守れなかった。

<6年>

- ・はやね、はやおきを意識すると、目標の時間内に起きたり寝たりすることができました。
- ・めあてのはやね、はやおきはちゃんとできた。ゲームなども時間を決めてあまり長くしなかった。
- ・あさごはんはきちんとできたけれど、はやねはやおきをがんばりたいし、テレビ以外にPCもやったので、今度からは時間を決めたいと思います。

保護者の方から

- ・めあてやゲームの約束などがあると本人もその気になり、規則正しくすごせるので、このような機会が多くあればと思います。
- ・毎日満点にはまれませんでした。大切な約束をがんばって守ろうという気持ちができる良いきっかけになったと思います。これからも続けてみようと言いました。
- ・「火曜日はノーテレビデーにするよ」と自分で決めて約束を守っていました。早起き、早寝、朝ごはんをしっかり食べるだけでなく、テレビやゲームの時間も自分で意識して減らそうとするいいきっかけになったようです。子どもの生活リズムを見直しながら、大人も生活リズムを振り返ることができました。
- ・食べることもTVやゲームばかりで困っています。色を選ぶ楽しみ、食べる楽しみを感じてほしいと思います。
- ・テレビもゲームもなければなくてすむ子ですが、とにかく宿題を始めるのが遅すぎるようです。必ずここから崩れてくるので、早く始めるように話し合いました。
- ・ゲームの時間を決めるようになってから、ちゃんと自分で時間を気にしながら遊ぶようになりました。

- ・いつもよりTVの時間を減らしたりしたこと、TVを一日中見ない日をつくったこと、とてもよくできました。
- ・今までとは信じられないくらい、目がさめてからの行動が早くなりました。TVの項目のおかげで、夢中になって、前に行くことが減りました。
- ・最近、夜型の生活リズムになっており、何とか手を打たねば・・・と思っていた矢先のさわやかカード。どうしても口うるさくになってしまう親。「わかった、わかった」と言っても誘惑に負けてしまう息子。意思をもっと強くもたなければいけないと思いました。
- ・ゲームの時間は何度言ってもわからないようです。ゲーム機とり上げました。まずはゲームの時間を守らせ、早寝早起きさせたいと思います。
- ・早寝早起き、食事のバランスも「やればできる」とつくづく思いました。
- ・特に早起きは自分から起きたかを意識を持ってがんばっていました。テレビ、ゲームに関しては、姉たちも声掛けをしてくれ、家族にとっても良い刺激になりました。
- ・早起きはできましたが、早寝が守れませんでした。TVやPCも気になるようですが、時間を決めて切り上げるけじめが必要と思われます。夜ごはん後のゲームはしなくても、PCを長時間使用してました。



<今後に向けて>

- ・「早寝、早起き、朝ごはん」の取り組みについて、熱中症やインフルエンザの予防と関連づけて「生活リズムの大切さ」「栄養をしっかりとることの大切さ」について意識を高めることができた。

これまでの継続した取り組みの成果もあり、しっかり生活リズムができている子どもも多いが、この週間だけという子どもも多いように思われる。「つぎのさわやか週間ではがんばりたい」という感想も多く、普段の生活に定着させることが大事だという意識を子どもたちに持たせなければいけないと感じる。

- ・昨年度よりさらに「5つ星の朝ごはん」を目標に掲げたが、保護者の方の理解と協力を得ることができ、4日間の達成率は2学期、3学期ともに全体では50%を超えている。今後も保護者の理解と協力を得られるよう、子どもたちの学校での実態や朝ごはんの大切さを啓発していきたいと思う。
- ・3学期、テレビやゲームについて考えさせるきっかけをつくることができた。特にゲームについては、今や子どもたちの生活の一部になっており、せすにはいられない子どもや夢中になり時間を忘れて遊ぶ子どもが多いということがよくわかった。
- ・ゲームをやりすぎて宿題が終わらず、夜寝るのがおそくなるのはもちろん、それが次の日の子どもの様子(登校しぶり・宿題をしてこないなど)にあらわれているケースもある。これからも子どもたちのテレビやゲームの使い方について情報を集め、健康指導の重点として進めていきたいと思う。

memo



保健だより1月

インフルエンザにかかる人が
ではじめています！

うがい・てあらいを
しっかりしよう！

平成23年1月17日 南部小学校保健室

3学期がスタートし10日あまりがたちましたが、生活のリズムはもどりましたか？

「冬休みモード」の生活がまだ続いていて、ね不足で調子がわるい人や、朝ごはんをしっかりと食べてこない人もみられます。生活のリズムをもとにもどし、インフルエンザの予防のためにも、「はやね・はやおき・あさごはんがんばり週間」を明日から行います。

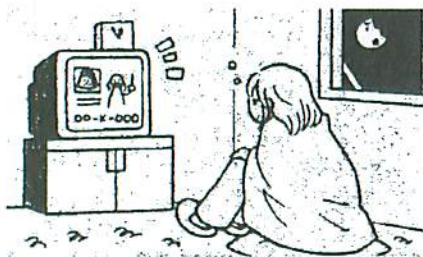
今回は特に、遅寝の要因にもなっている「テレビ・ゲーム」について、見る時間やルールなどをおうちの人と話し合い、「テレビ・ゲームについての約束」をきめて取り組んでみましょう。おうちの方のご協力をどうかよろしくお願いたします。

＜南部小学校の実態＞ 1学期の生活アンケートから

- 夜10時、11時までテレビやゲームをしている人・・・全体で 24.7% (4人に1人の割合です)
- 夜10時以降にねる人・・・全体で 20.4%
- テレビやゲームについて家で約束ごとがない人・・・全体で 50.7%
- 保護者の39.2%の方が、今後改善したいお子さんの生活習慣を「テレビ・ゲーム」と答えている。

子どものころに「テレビ」「ビデオ」「ゲーム」「パソコン」「ケータイ」といった電子映像メディアを長時間見続けることは、体や心に次のような問題があるといわれています。

(「メディア漬け」で壊れる子どもたち 少年写真新聞社より)



生活リズムがみだれる



視力の低下



外あそびがへる



感情のコントロールができなくなる
キレやすくなるともいわれます

*うら面もごらんください



はやね・はやおき・あさごはんがんばり週間

いつ：1月18日(火)～1月21日(金)の4日間

内容：さわやかカードを家にもちかえり、4日間チェックする

- ① めあてをきめましょう・・・特にここをがんばりたいというところをきめましょう。
- ② はやおき・・・家の人と、おきる時こくをきめましょう。めやすは、家を出る1時間前くらい。
- ③ あさごはん・・・今回も5つ星の朝ごはんをがんばってみよう。
- ④ はやね・・・家の人と、ねる時こくをきめましょう。
- ⑤ テレビ・ゲームのやくそくをきめましょう・・・ゲームやテレビの時間やルール、見る番組などこの機会に、テレビやゲームの上手な使い方を考えてみましょう。

心を育む学校給食週間

「12月6日～15日」

食べ物教室



これでいいかな？



むずかしいな。



どのなかまかな？

給食の歴史や食べ物の持つ栄養にふれながら、食への関心と理解を深めようと、今年度の「心を育む学校給食週間」を実施しました。

- ① 12月6日～12月10日の週は「よくかんで食べよう」をねらいとした献立でごぼう、フロッコリー、いか、アーモンド小魚、たけのこ、れんこんなどよくかんでほしい食材を取り入れた給食を実施しました。
- ② 7日に縦割り班のなかよし給食では、学年を超えたつながりを深めました。
- ③ 8日の全校朝会では、校長先生から日本の給食の始まりが山形県鶴岡市であること、脱脂粉乳や先割れスプーンの給食の思い出、調理師さんへの感謝の気持ちのことなどを話していただきました。
- ④ 調理師さんへ作文を贈り、感謝の気持ちを伝えました。
- ⑤ 食べ物教室で栄養と病気、食べ物の働きの勉強をしました。
- ⑥ 元気はつらつ委員会の昼の放送で野菜の栄養について学びました。

【放送内容】

体を元気にしてくれる「野菜」を食べましょう。



食についての話や活動によって、子ども達は食への関心を深めることができましたと思います。食が豊かになった現在ですが、野菜嫌いや正しく箸をもてない子がいます。お家の方が食の大切さや郷土料理、食事のマナーなどについて、一緒に食べながら話をしていただけると、食べ物への感謝や郷土料理のよい点などが伝わるのではないのでしょうか。健康で生活するには、食が大切です。子どもに「おいしいね。」と一言かけられる家庭にしてほしいと思います。

4年生



心を育む学校給食週間 食べ物教室

これから気をつけたいことを書いてみましょう。

■ きょう、わかったことやこれから気をつけることを書いてみよう。
わたしはたんぱく質が足りていません。だけど、今日の話を聞いてみると、こんじゅはビタミンAが多くふくまれていると聞いたので、今度からちょっとずつ食べていきたいと思います。

1年生

学校給食週間

「たべものののはたらきをしよう」

たべものはいろいろなはたらきをしているのがわかりました。たべものはいろいろなくべつをしてはたかっているのがよくわかりました。

学校給食週間

「たべものののはたらきをしよう」

いろいろ食べ物がちがうことがわかりました。いろいろおぼえてたのしかたです。

2年生

■ きょう、わかったことやこれから気をつけることを書いてみよう。
黄色・赤みどりの食べ物にはほねをしょうぶにしたりの体のちょうしをとのえたりエネルギーのもとになることがわかりました。かんは、ア作たきゅう食をのこさないで食べたいです。

3年生

■ きょう、わかったことやこれから気をつけることを書いてみよう。
たぐいのいろいろな食べ物があてはまはじめてわかりました。かぜをひいたときほどはのどにいっけいのでのどにはげきがあたらないものを食べたいです。

■ きょう、わかったことやこれから気をつけることを書いてみよう。
野菜がおいしいので、今後、しっかり食べてみます。...
ビタミンAやビタミンCが多い野菜などを中心に食べてみます。

5年生

■ きょう、わかったことやこれから気をつけることを書いてみよう。
カルシウムやビタミンAや鉄分などが減ると体のじょうけんも悪くなるし、何十年後という時に病気になるということも聞くと、とても、なんだかドキドキしました。いろいろな臓いんなどもあてなるという事がわかりました。

■ きょう、わかったことやこれから気をつけることを書いてみよう。
カルシウムが不足すると骨や歯が弱くなり、骨がもたれやすくなるおそろしい病気になってしまうという事がわかりました。これからも給食の牛乳をよく飲もうと思います。

6年生

■ きょう、わかったことやこれから気をつけることを書いてみよう。
私は少し運動が苦手なせいで、どんな食べ物も足りないのかを考えたときはありませんでした。なので今日勉強できて良かったです。
これからは、今日勉強したこと、特にビタミンAの多い食べ物、ほうれん草やかぼちゃなどを今までよりも多めに食べていきたいなあと思いました。
これからも、いろいろな病気にならないように心がけて生活していきたいです。

■ きょう、わかったことやこれから気をつけることを書いてみよう。
ぼくは、栄養の話を勉強して、栄養はとても大切なんだなとわかりました。栄養がないと人の体は弱くなるので、ぼくが食べている食べ物で、栄養が足りないなと思うようにしたくないなと思いました。ぼくはまだ食生活がいいほうだけれど、悪い食生活にならないように気を付けたいです。

3学期のさわやかカード

年 組 名前

<カードの記入方法>

- 1 おうちの人と相談して、じぶんのめあて、ねる時刻、おきる時刻をきめましょう。

○ねる時刻の目標は、1～2年生：9時

3～4年生：9時30分

5～6年生：10時（おそくとも）

○朝、家を出る45～60分前にはおきるようにしましょう。

- 2 テレビやゲームについておうちの人と話し合っ、自分がチャレンジするやくそくをきめましょう。

(例) ○ゲームは一日30分までにする

○テレビは一日2時間まで

○テレビやゲームは夜9時までにする

○食事中はテレビを消す

ぼくは「ゲームは一日に15分以内」にするよ



ぼく、夜ごはんのあとはゲームをしないよ。かぞくの人とゆっくりすごします



わたしは、一日だけ「ノーテレビデー」にチャレンジしてみます。テレビを一日見ないっていうことです。その時間は読書をしてすごそうと思います。



- 3 朝ごはんは、きいろ、あか、みどり、しるもの、それぞれの食べ物について、食べたら☆をそめてください。自分にとって十分な量のあさごはんを食べられたらさらに☆をそめます。

*かぜやインフルエンザを予防するためにも、

野菜や果物でビタミン類をたくさんとりましょう。



- 4 最後に自分の感想や反省、「おうちの人からのひとこと」を書いてもらい、出してください。

はやおきでがっちりあさごはん！十分なすいみんで^{ていじやく}抵抗力を高めよう！

◎めあて（とくにここをがんばりたいと思うこと）
 さむさにまけずにはやおきを、かんぱりたいていです。


◎おきるじこく
 6 時 30 分

◎ねるじこく
 9 時 30 分

◎テレビやゲームについてのやくそく
 ゲームは1日30分だけやる。
 ゲームはしゅくだいをあわしてかろやる。

	1/18 (火)	1/19 (水)	1/20 (木)	1/21 (金)
①はやおき きめた時刻におきたら 2点	^{オレンジ} ☆ ☆	^{オレンジ} ☆ ☆	^{オレンジ} ☆ ☆	^{オレンジ} ☆ ☆
めざせ5つぼし あさごはん	たべたらすきな色でそめる	めざせ5つ星	めざせ5つ星	めざせ5つ星
②きいろのたべもの ごはん・パン・めん・・・ 1点	^{黄色} ☆	☆	☆	☆
③あかのたべもの 肉・魚・卵・納豆・豆・・・ 1点	^赤 ☆	☆	☆	☆
④みどりのたべもの やさい・くだもの・・・ 1点	^{みどり} ☆	☆	☆	☆
⑤しるもの おつゆ・牛乳・おちゃなど 1点	^青 ☆	☆	☆	☆
⑥がっちりたべた 1点	^{ピンク} ☆	☆	☆	☆
⑦はやね *きめた時刻がまもれたら 1点	^{水色} ☆	☆	☆	☆
⑧テレビ・ゲームの約束をまもれた *やくそくがまもれたら 2点	^{むらさき} ☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆
ごうけい（あなたの元気ちょきん） ☆のかずをかぞえよう（10点満点）	_____ 点	_____ 点	_____ 点	_____ 10 点

かんそう はんせい
 感想や反省
 ・2年生なので、9時にねるのですが9時30分にねてしまった
 ことがさんねんです。

ほけんしつ

 ながた

テレビ・ゲームのやくそく
 しっかりまもれたね。
 目を大切にしているのが
 わかりました。

赤ちゃんが
 いるんですね。

おうちのひとからひとこと
 朝ごはんがしっかり食べていたの
 ですが少し時間がかかり過ぎ
 ていたようです。早起きも頑張
 っていました。赤ちゃんの夜泣きで
 何度も起きてしまっていたようで寝つ

ヤバイ様子でした。視力の低下
 のせいで、目をよくやらないと

◎体育指導

1 今年度の取り組み

- (1) 各学年の発達段階に応じて、各種運動の特性にふれる楽しさや喜びを味わう楽しい体育を実践。
- (2) 次学年までにつけたい力（器械・水泳）を明確にし指導計画を作成し指導に活かす。学校経営計画参照。
- (3) 施設用具を点検・整備し、安全に活動できるようにする。→安全点検活動
- (4) 各種、運動にかかわる行事の実施。

- 校内相撲大会 5 / 29 (土)
- 校内水泳大会 8 / 24 (火)
- 大運動会 9 / 4 (土)
- 持久走記録会 10 / 7 (木) ※当初、9 / 22 (水) 雨天延期
・1・2年=600m, 3・4年, 5・6年女子=800m, 5・6年男子=1000m,
- 体力テスト 6 / 11 (金)



- (5) 生活体育の工夫として、異年齢集団の遊び（燃えろ！スポーツ委員会やスマイル委員会の企画等）を通して、かかわり合いを深めるとともに、日常的な体育・スポーツ活動への動機づけの推進。
- (6) 運動の日常化として、期間をもうけ、マラソンカード・縄跳びカード・鉄棒カードを準備して、仲間と関わりながら自主的な運動への取り組み。

5月（相撲大会前）、9月（持久走記録会前）

2月（縄とび大会前）

2 成果と課題

- 各学年とも、運動の特性に応じた体育を実践できていた。特につけたい力を明確にして指導に当たることができた。
- 各種運動にかかわる行事に対しても、子どもたちは真剣に取り組んでいた。運動会では6年生がリーダーシップを発揮して全校生をまとめた。
- △チャレンジタイムは期間を限定して、集中的に行うことができた。しかし、チャレンジタイム期間の終りがあやふやになっていた。次年度は、‘期間’を意識させて、取り組ませたい。

体力テストの結果より（考察）

- ・全般的に、県や地区との平均並みの記録であったので、バランスよく運動経験がなされているのではないか。
- ・本校の特徴として、全体的にソフトボール投げが良い。休み時間等、ドッジボールやハンドベースボール等、ボール遊びをよくやっているからと思われる。課題としては、立ち幅跳びが全体的に落ちているので、体育の授業や遊びなどで、跳躍力を伸ばすような運動要素を取り入れる必要があると思われる。

- | | |
|--------------------|--------------|
| ○2年男子 シャトルラン | △1年男女 立ち幅跳び |
| ○3年男子 上体起こし、シャトルラン | △4年男子 立ち幅跳び |
| ○4年女子 立ち幅跳び | △5年男女 立ち幅跳び |
| ○6年女子 立ち幅跳び | △6年男子 シャトルラン |

◎食育指導

1 今年度の取り組み

(1) 各教科・領域と関連付けて指導

① 生活科や総合学習で作物の栽培

1・2年の生活科ではさつまいもとつるり里芋を育てた。3年以上の総合学習では、さくらんぼ、秘伝豆、米、じゃがいもを育てた。給食に提供してもらい、全校生で味わった。

② 学級活動や給食指導でマナーや感謝の心を育てる。

心を育む学校給食週間（12月6日～10日）での取り組み

- ・校長先生から給食の始まりが山形県鶴岡市であること、給食の思い出、今と昔の給食の違い、感謝の気持ちなどについて話をしていただいた。
- ・調理師さんと一緒に給食を食べ、作ってくれる方の顔を見て、感謝しながら食べることができた。学級ごとに、感謝の気持ちを伝えた。
- ・栄養士さんから指導してもらい、学年ごとに食べ物の働きや栄養と病気のかかわりなどについて学習した。
- ・元気はつらつ委員会の子どもたちが、野菜の栄養について調べ、ポスターを作ったり放送で紹介したりした。

③ オードブル給食・バイキング給食・なかよし給食の実施

1～5年までは、オードブル給食、6年生はバイキング給食を実施した。たてわり班でのなかよし給食は、3回実施した。

(2) 家庭・地域との連携

年度初めに、食物アレルギー調査を実施し、子どもの実態を全職員で把握した。アレルギーのある子には、個別に対応した。また、家庭の協力を得て、早寝早起き朝ごはんがんばり週間に取り組んだ。

2 成果と課題

- ・どの学年も作物を育てる経験をして、収穫する喜びや自分たちで育てた作物のおいしさをしっかり感じる事ができた。
- ・心を育む学校給食週間を中心に、栄養について学んだり感謝の心を持つための取り組みをしたりすることができた。また、昼の放送や学級指導などで、食に関する指導を行うことができた。
- ・オードブル給食、バイキング給食、なかよし給食では、楽しい雰囲気の中でおいしい給食を食べることができた。いつもと違う給食を実施することでマナーを覚えたり、学年をこえたかかわりを持ったりすることができた。
- ・子どもたちの食生活の指導では、保健指導と連携し、家庭の協力も得ながら指導することができた。今後も、学校全体で取り組んでいくことが大切であろうと思われる。

◎安全指導

1 今年度の取り組み

(1) 校内における安全対策

①避難訓練の実施

「非常災害対策及び防止計画」に従い、火災・地震・積雪時など様々な事件・事故・災害等に対応した避難の仕方について訓練を実施した。

②安全点検による安全管理

毎月、安全の日を設定し、校舎内外の設備を巡視しながら、安全点検を行った。危険な箇所については早急に対処し、修繕し、指導した。安全に対する意識を持って生活できるように、子どもたちによる安全点検も学期に1回実施した。また、場所を変えたり、担外による点検をしたりするなど、複数の目で確認したうえで、子どもの指導にあたった。

③「不審者対応教室」の実施

警察署の協力を得て、校内で「不審者対応教室」を開催し、不審者からの避難・対応の仕方と「さすまた」の使い方について教えていただいた。

(2) 校外における安全対策

①通学路点検

学期に1回、子どもとともに教員と一緒に歩き、下校指導を行い、通学路の安全確認をした。

②下校時の安全

防犯協会の方々に、青色回転灯を車につけて下校時に巡回していただいている。また、「南部っ子見守りボランティア」を募集し、地域の協力を得ながら安全な下校ができるように見守っていただいている。

③交通教室の実施

上・中・下学年に分かれて、交通教室を行った。もしかかクラブの方による講話を通して、安全な自転車の乗り方や歩行の仕方を学ぶことができた。

④すばやい情報連絡

学校に流れてきた事件・事案の情報をプリントで、保護者・防犯委員・子ども110番の家ならびに関係者にもいち早く知らせている。

2 成果と課題

- 避難訓練や安全点検を通して、教職員も児童も、その都度安全への意識を高めることができています。
- 不審者教室を通して、子どもたちへの対応の仕方や素早い通報の仕方を学ぶことができた。
- 地域の方々のご協力により、安全に登下校することができた。
- 休み時間の遊び方について、より安全に、そして楽しく遊べるように、子どもたちにも考えさせていく。
- 交通教室や避難訓練の内容を工夫し、子どもたちの安全意識をより高めていきたい。

平成22年度 照度検査の結果

<検査実施日> 平成23年1月27日(木) 晴れ
(午前10:20~11:40)

<検査者> 佐藤学校薬剤師

<検査した教室> 1年1組、2年2組、3年1組、6年1組

<照度の学校環境衛生基準>

- ・ 教室、黒板面の照度は300ルクス以上であること。
500ルクス以上が望ましい
- ・ 最大照度と最小照度の比は10:1を超えないこと

<結果> 照明使用 単位:ルクス

		最大照度	最小照度	平均照度	最大:最小	備考
1年1組	教室	2000	1000	1431	2 : 1	北校舎1階東側
	黒板	1900	1300	1581	1.5 : 1	
2年2組	教室	2700	700	1172	3.9 : 1	北校舎1階中央 (多目教室のかげになる)
	黒板	1000	600	855	1.6 : 1	
3年1組	教室	5000	1200	2261	4.2 : 1	南校舎2階中央
	黒板	2800	1700	2294	1.6 : 1	
6年1組	教室	1930	800	1131	2.4 : 1	南校舎3階中央
	黒板	1350	700	1116	1.9 : 1	

<佐藤先生のご指導>

- ・ 晴れて光が強かったためまぶしい。照度も高く出たが、特殊な場合である。

平成22年度 空気検査の結果

<検査実施日> 平成23年1月27日(木) 晴れ
(午前10:20~11:40)

<検査者> 佐藤薬剤師

<検査した教室> 1年1組、2年2組、3年1組、6年1組

<空気の学校環境衛生基準>

・二酸化炭素は、換気の基準として、室内は1500ppm(0.15%)以下であることが望ましい。

<結果>

		時刻	二酸化炭素濃度	備考
1年1組	3校時	11:05	500 ppm (0.05%)	児童不在 廊下側の戸開放中
2年2組	3校時 授業中	10:56	900 ppm (0.09%)	児童29名 教師1名
3年1組	2校時 終了時	10:27	1900 ppm (0.19%)	児童25人 教師1名
6年1組	中間休み	10:40	1900 ppm (0.19%)	中間休み 児童在室 廊下側の戸(前)開放 高窓 開放

<佐藤先生の指導>

- ・ 基準を超える教室がある。子どもの動きがあるとさらに空気がよごれる。
- ・ 短い時間、ベランダ側の窓と廊下側の窓両方をあけて換気をするとうい。

*教室の温度が下がると心配しがちだが、壁などが暖まっているので、換気後はすぐに室温も上がってくる。

講 話 『歯の話』

歯科校医 高橋 健 先生

