

# 保健分科会

## 【月目標に迫るための保健指導の充実】

活用しやすさ

デジタル教材を活用した教材の作成

6月の保健目標「歯を大切にしよう」

五峡小の子では、どの歯に  
むし歯が多いかな。



7月の保健目標  
「熱中症に気を付けよう」

夜遅くまで起きていた  
りしていませんか？



次の日に具合が悪くなった  
ことがある。

## 【保健学習の充実】

がん教育や薬物乱用防止教育では、保健所の保健師やがん体験者、  
学校薬剤師を講師に招いて学習した。

がんの原因を知って、予防しましょう。



今日は、どんなうれしいことがありましたか？  
身近にある喜びを見つけましょう。



# 取組：『1日の生活調べ』

## 《ねらい》

生活のあり方が翌日の心身の状態にどう影響するかを一人ひとりが感じ、振り返る中で、よりよい学校生活を送れるようにする。

## 実施日

6月12日（火）～18日（月）の7日間

## 実践方法

平日の一週間「1日の生活の様子」を記録し、感想を書いて学校に提出する。

\*最終日には、家庭からのコメントも書き添える。

## 実施後

7月の保護者会でピックアップしたコメントを書面で紹介し、参加された保護者と担任で共有した。現状の課題や今後に向けて話し合い、引き続き意識しながら実践していく。

## 児童の感想

- ◇今日はいつもより20分くらい早く起きたので、朝勉強まで来た。朝早く起きれば効率的に動けると思いました。
- ◇昨日よりゲームの時間を少なくすることができた。
- ◇習い事があると、少しずつ1日の生活がずれることが分かった。
- ◇宿題をする時間が遅いので、5～6時くらいに宿題をやる。
- ◇寝るのが遅かったので、一日中調子が悪かった。
- ◇今日は、早く起きることができませんでした。なぜかという、昨日、早く眠らなかったからです。今日は、早く寝られるように頑張ります。
- ◇朝、起きるのが遅かったから、もっと早く起きることにします。



## 保護者の感想

- ◆普段の生活をこのように振り返ることで、生活の見直しや時間の使い方の反省点などが見えてきてよかった。この表をわが子と見て、時間の使い方など話し合い、今後の生活に生かしていきたい。
- ◆初めは一日の振り返りをしながら記入することがメインだったが、毎日書き続けていくことで、その日にできなかったことよかったですを見直し、次の日の目標へとつなげて考えていくことができた。
- ◆ゲームをやっている時間が長いので、もう少し減らしてほしい。日によって夜ご飯の時間が変わってしまうので、できるだけ同じ時間になるようにしていきたい。
- ◆寝る時間が遅くなっていると思っていたが改めて表にすると睡眠時間が少ないことが分かった。早寝ができるように声を掛けていきたい。

