

ほけんだより



令和 8 年 2 月 2 7 日
豊島区立富士見台小学校
校長 職務 代理者
副校長 阿井 聡子

ほけんだより No. 1 2

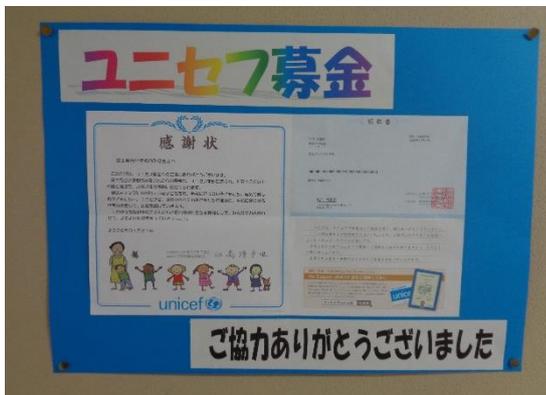
校庭の改修工事も終わり、外で遊べるようになりました。楽しそうな声が聞こえて、とても嬉しく思います。ルールを守り、けがに気を付けて遊びましょう。3学期が終わると春休みが始まります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを崩さないようにし、4月から良いスタートが切れるように準備しましょう。

3月のほけん目標:

健康生活の反省をしましょう。耳を大切にしましょう。



ユニセフ募金について



保健給食委員会で1月20日（火）～22日（木）にユニセフ募金を実施しました。ユニセフからいただいた小袋にそれぞれお小遣いなどを入れて持ってきてくれ、たくさん集まりました。小袋には「すべての子どもに、を。」という言葉を書く欄がありますが、いろいろな言葉を考えて書いてくれていました。ユニセフから感謝状が届きました。ご協力ありがとうございました。

話すことは、心をなぐさめること



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？
文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



がんに関する教育

2月18日(水)に、6年生を対象にがんに関する授業を行いました。講師として東邦大学の栃木直文先生をお招きし、がんの仕組みやかかる確率、予防の方法などについて、分かりやすく教えていただきました。授業では、東京都教育委員会が発行しているリーフレットをもとに、「がんを防ぐための新12か条」について確認しました。生活習慣を整えることや、定期的に検診を受けることの大切さなど、今からできることがたくさんあることを学びました。また、豊島区ではHPVワクチンの助成など、さまざまな制度があります。正しい知識を身につけ、自分や大切な人の健康を守ることができるよう、ぜひご家庭でも話題にしてみてください。



3月の健康の日「1年間の生活の振り返り」について

3月17日(火)に健康の日があります。タブレットを使って、1年間の生活を振り返り、その結果をクラスごとに表示して話し合いを行います。タブレットを忘れずに充電して持ってきてください。

★振り返りのアンケート内容です★

- ①早寝早起きをした。
 - ②朝ごはんを毎日食べた。
 - ③お家では食事の後に歯をみがいた。
 - ④排便は毎日あった。
 - ⑤ハンカチ・ティッシュを身に付けていた。
 - ⑥休み時間の後や外出後のうがい・手洗いをした。
 - ⑦ゲームやテレビは時間を決めて行った。
 - ⑧元気よく体を動かした。
 - ⑨当番のときはきちんと身支度をした。
 - ⑩食事の前後の挨拶ができた。
- など

「できたと思う」
「もう少しだと思う」
どちらかを回答します。

特に波線の項目が「もう少しだと思う」と回答した場合は、進級・進学したときに意識して頑張ってもらいたい項目です。3月の健康の日は、それぞれのクラスの結果を見ながら、どんな工夫ができるかを話し合う予定です。