



ほけんだより 3月号 学校保健委員会報告

和光市立新倉小学校

学校保健委員会

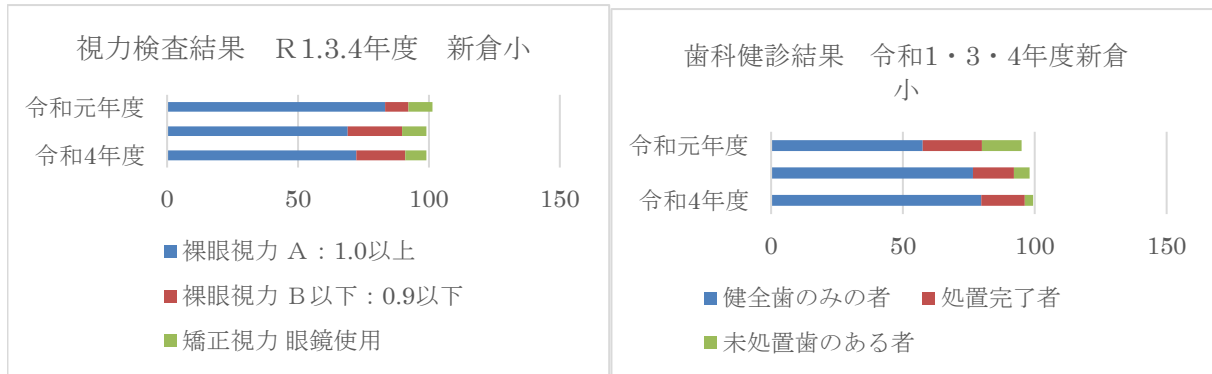
令和5年 3月

今年度は、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、紙面での報告とさせていただきます。

保健部より

＜定期健康診断結果＞

新型コロナ感染症から3年が経過したこともあり、コロナ前と後の視力と歯科健診結果に注目してみた。コロナ前よりも裸眼視力Aの児童が減っているが、本年度は3年度に比べると少し改善されてきている。歯科は健全歯のみの良い歯の児童が増えている。



＜学校生活＞

コロナとインフルエンザとの同時流行が危惧されたが、本校はコロナの流行はなく、年度末にインフルエンザによる学級閉鎖が数クラス出たのみで済んだ。保護者協力のもと手洗い・換気・健康観察と適切な対応をしていただいている成果と思われる。今後も、ウィズコロナの生活継続、心の問題も含め注視していきたい。

本年度、1・2年は手洗い指導、2・5年は歯みがき指導、5・6年は非行防止・薬物乱用防止教室を実施した。

生徒指導部より

下の資料は「新倉小学校生活のやくそく」である。共通理解・共通行動のもと、児童への指導・支援ができるように各教室にも掲示している。（HP掲載）

また、右の資料は児童のタブレット使用についてのルールである。昨年度から導入されたタブレットは、ルールを守って使えば、便利で学習効果を上げることに役立つツールになる。しかし、使い方を誤り、トラブルに発展するケースもあるため、繰り返し、家庭や学校で子どもたちに注意を促し、正しく安全にタブレットを使用できるスキルを身につけさせたい。

新倉小学校 生活のやくそく

学校は、多くの児童の学びに役立つ場所です。安全で楽しい学校生活を送るためには、みんながルールを守って生活していくことが大切です。あなたが思いやりや礼儀をもって暮らすことで、みんなが笑顔になります。

登校

①登校～登校後 5分程度は、静かな環境で授業です。
②登校の遅れや欠席は、先生に報告してください。
③登校後 5分程度は、静かな環境で授業です。

持ち物

①持ち物について、1年生は持ち物リストを参考に、2～5年生は持ち物リストを参考に、持ち物を準備してください。
②登校時には、所持品を確認し、ロッカーやランドセルの中に入れてください。持ち物は持ち帰ってください。
③ハンカチ・ティッシュなどは持ち帰ってください。
④学用品は持ち帰ってください。
⑤持ち物の持ち帰りは、必ず持ち帰ってください。
⑥持ち物の持ち帰りは、必ず持ち帰ってください。

集会・集会

①集会に参加し、集会の目的を達成するために参加してください。
②集会に参加し、集会の目的を達成するために参加してください。

休み時間

①休み時間は、静かに過ごしてください。
②休み時間は、静かに過ごしてください。
③休み時間は、静かに過ごしてください。
④休み時間は、静かに過ごしてください。

新倉小タブレットルール（高）

1. 学校でマウスを使う時は学校のマウスを使いましょう。
家から持ってきたマウスは、これれたり、なくしてしまふことがあるから 持て来ないようね！

2. 背景や画像、ソフトなど入れたり、設定を変更したりしません。
このタブレットは、借りているもので、自分の物ではないからね！家で使う時と同じだよ！学習で使うもので、使っている家こうはしてはいけません！

3. 休み時間や授業中は関係ないことをタブレットではしません。
休み時間を使う場合は、先生にきくとってから使おうね。授業に関係ないことは使わないよ。USBをさしたりやカメラ・動画を撮ったり、ゲームをするのもだめだよ！

4. タブレットの学習ではキーボードをしましょう。
速く打てるようになることもパソコンが楽しくなるよ！めざせキーボードマスター！

大切に使いましょうね。
卒業の時に学校に返すからね！

体育部より 今年度の新体力テストの結果から見た本校の体力の実態について

【5月実施 新体力テストにおいて本校記録平均が県平均を上回っている数】

令和4年度 男子 30項目 女子30項目 全体60項目

（令和3年度 男子 21項目 女子17項目 全体38項目）

全体96項目中平均を上回っている項目が60項目。近年の学校全体の結果と比べると平均を越えている項目が多かった。

☆特に成果が表れた種目…①20mシャトルラン ②50m走 ③立ち幅跳び ④上体起こし

本校の強みは主に持久力と走力である。以下、成果が表れた理由として4点挙げる。

①昨年度の冬に行っていたなわとびへの取り組み

毎年同じ縄跳びカードを学校統一で配り、縄跳びに取り組みることにより、「昨年よりも上の級を目指したい」という目標設定をすることができる。

②校内の行事として行っている縄跳び大会

どの学級も大会へ向けて一丸となり練習に励んでいた。多くの学級の児童がリズムよくハの字跳びをすることができていた。

③パワーアップタイム

昨年度の冬から体育の授業のはじめに行っている。内容はリズムよくステップを踏むための、スキップやカエル倒立、コンパスなどの支持、帽子での投球フォームの確認などの補強運動が主である。

④外遊びの奨励

毎週月曜日にイチョウタイム(時間の長い昼休み)を設定したり、休み時間には各担任が進んで外に出て子どもたちと共に走り回ったりする等、外遊びを奨励している。

安全部より

今年度も新型コロナウイルス感染症予防に留意し、避難訓練、一斉下校を実施した。2学期には、朝霞警察安全課の方を講師に招き、不審者対応訓練を行い、3学期は、火災を想定した避難訓練を行った。校庭へ避難後、全校児童の安全確認を行うまでの流れを実践することで、イメージをつかむことができた。「大地震の発生や東海地震注意報・予知情報の発表に伴う対応(災害発生時の学校の対応)」は、右の表の通りである。

	和光市で大地震(震度5弱以上)が発生した場合	「東海地震注意報」・「東海地震予知情報」が発表された場合
在宅時	自宅待機 ○大地震の心配がなくなるまで自宅待機又は臨時休校となります。	自宅待機 ○大地震の心配がなくなるまで自宅待機又は臨時休校となります。
登下校時	安全な場所に一時避難、待機 ① その場で生命の安全を確保します。 ② ゆれがおさまった後、学校または家庭の近いうちに行き、安全を確保します。 ③ 登校した場合は、学校に待機し、保護者の迎えのもとで下校します。	直ちに帰宅 ① 家に近いときは、直ちに帰宅します。 ② 学校に近い時は、登校して待機し保護者の迎えのもとで下校します。 ③ 登校した場合は、学校に待機し、保護者の迎えのもとで下校します。
在校時	学校に待機し、保護者の迎えのもとで下校 ① 安全な場所で生命の安全を確保します。 ② 保護者の迎えのもとで下校します。	保護者の迎えのもとで下校 ① 授業を中止し、教室に待機します。 ② 保護者の迎えのもとで下校します。
学童	学校に待機し、保護者の迎えのもとで下校 ① 学童職員が学童から学校へ引率し、学校で待機します。 ② 保護者の迎えのもとで下校します。	

学校給食部より

学校給食では、子どもたちが一日に必要な栄養量のおよそ1／3をとるようになっている。実際に最も理想からかけ離れている（多すぎる・少なすぎる）栄養素は、「食塩（ナトリウム）」である。児童（8歳～9歳の場合）の食塩の摂取量の基準は、1食に2g未満である。食塩はとりすぎると、高血圧症などの生活習慣病の原因となり、他にも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなる。

子どもの頃から日常的に濃い味つけのものに慣れてしまうと、食材本来の味や薄味の料理がおいしく感じられなくなる可能性がある。日頃から、天然のだしを使ったり、味つけの工夫を行ったりすることが大切である。また、食塩のナトリウムは、カリウムと一緒にになると体外に排出される。カリウムは野菜やわかめ、いも類のほか、りんごやバナナなどの果物に多くふくまれている。各家庭でも、副菜をたっぷり、果物も毎日忘れずにとることを心がけてほしい。

塩分ひかえめでもおいしい

☆とり肉の磯辺揚げ

材料(5人分)
鶏もも切り身(60g)5切
生姜 1かけ
にんにく 1かけ
しょうゆ 大さじ1弱
酒 小さじ1
青のり 2g
片栗粉 40g
揚げ油 お好みで

エネルギー 181kcal
たんぱく質 11.0g
塩分 0.4g

作り方

- ① 鶏肉にすりおろした生姜とにんにく、調味料で下味をつける。
- ② 片栗粉と青のりを合わせて、鶏肉にまぶして、油で揚げて、できあがり。



カリウム豊富なひじきを使った料理

☆ひじきとじゃがいもの炒め煮

材料(5人分)
炒め油 小さじ1
豚もも肉(せん切り) 50g
じゃがいも 大1/2個
にんじん 1/3本
糸こんにゃく 70g
さつま揚げ 30g
ひじき 3g
三温糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ1/2

エネルギー 62kcal
たんぱく質 3.4g
塩分 0.5g

作り方

- ① 下準備をしておく。
じゃがいもは拍子切り、にんじんはせん切り、さつま揚げは短冊切り、さやいんげんは斜め切りにする。
ひじきは水で洗い、水で戻しておく。
- ② 油でにんじん、こんにゃくを炒め、じゃがいも、さつま揚げ、ひじきを加え炒める。調味料、さやいんげんを加え炒め合わせて、できあがり。



トマトのうま味で塩分ひかえめ

☆チキンビーンズ

材料(5人分)
オリーブオイル 大さじ1/2
鶏もも肉(小間切り)130g
赤ワイン 大さじ2/3
玉ねぎ 中サイズ1個半
いんげん豆水煮 200g
にんじん 1/2本
じゃがいも 大2個
トマトピューレ 大さじ4
トマトケチャップ 大さじ5
中濃ソース 大さじ1
しょうゆ 小さじ1/2
塩 小さじ1/2
白こしょう 少々
ローリエ粉 少々
三温糖 小さじ1強
パセリ お好みで

エネルギー 219kcal
たんぱく質 11.0g
塩分 1.2g

作り方

- ① 下準備をする。
鶏肉に赤ワインをふり、下味をつける。
玉ねぎは色紙切り、にんじんとじゃがいもはさいの目切り、パセリはみじん切りにする。
- ② オリーブオイルで鶏肉を炒め、玉ねぎとにんじんをよく炒める。
- ③ 水を加え煮込む。沸騰したら、いんげん豆を加える。野菜に火が通ったら、じゃがいも、トマトピューレ、トマトケチャップ、調味料、ローリエを加え、よく煮込む。
- ④ 最後にパセリを加えてできあがり。



食物繊維豊富なごぼうを使った料理

☆とりごぼう汁

材料(5人分)
米油 小さじ1
鶏もも肉(小間切り) 80g
酒 小さじ1
ごぼう 60g(1/2本)
にんじん 1/3本
木綿豆腐 1/3丁
水菜 50g
小松菜 1~2株
長ねぎ 1/2本
塩 小さじ2/3
しょうゆ 小さじ1強
かつお節 20g
だし昆布 1g

作り方

- ① だしを取る。水に昆布をつけておく。沸騰しないくらいの火加減で加熱する。昆布を取り出し、かつお節を加え、沸騰させ、だしを取る。
- ② 下準備をしておく。
鶏肉に酒をふっておく。
ごぼうはささがき、にんじんはせん切り、水菜と小松菜は2cm長さに切り、長ねぎは小口切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ③ 油で鶏肉を炒め、にんじん、ごぼうを炒める。①のだしを加え、加熱する。あくを取る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、豆腐を加え、調味する。小松菜、水菜、長ねぎを加え、ひと煮立ちさせてできあがり。

エネルギー 61kcal
たんぱく質 5.1g
塩分 0.9g

