

ほけんだより

令和8年9月
山田小学校
保健室

じぶんのからだのことを知ろう！

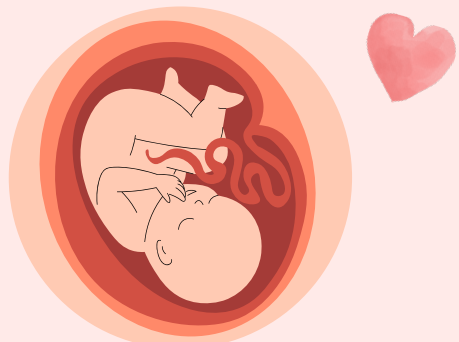
二測定の際に、
体のことについて
お話をしました。

ねんせい
1年生

たいせつなからだ

からだには名前があり、それぞれに役割があること

「性器」は新しい生命のもとをつくる大切な部分であること。誰も傷つけてはいけないこと、自分で清潔にすることなどを話しました



ねんせい
5年生

すいみん中に なにが起きているの？

「深いねむり」と「浅いねむり」があり、「成長ホルモン」が分泌されたり、頭の中を整理したりしていること



ねる前のブルーライトが「深いねむり」に影響することを話しました



ねんせい
2・3年生

さとうのとりすぎ注意！

砂糖は「元気のもと」ですが、とりすぎると体によくありません

人ライラ...

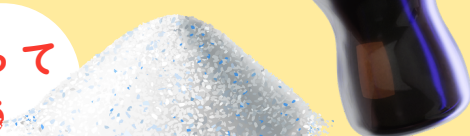
だるい...

おしこ...

ペットボトルのジュースにどのくらいの砂糖が入っているかを実際にスプーンで入れて見てもらいました。

スプーン11杯！

普段はお茶か水を持ってくるようにしましょう



ねんせい
4年生

骨をのばそう！ 骨を強くしよう！

骨の伸びはある時期で止まること、睡眠時に出る「成長ホルモン」が重要であること

骨を強くするためには、カルシウムなどの栄養素だけではなく、ビタミンD（お日さまをあびること）も大切であることなどを話しました



ねんせい
6年生

脳のしくみ

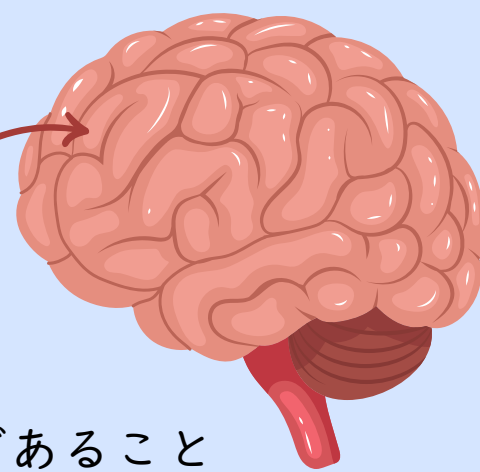
脳がどのような仕事をしているのか

前頭前野がみんなの人格を担当していること、今まさに作っているところなので、今は善悪を間違えたり失敗するのは当たり前であること



全ての土台は生活リズムを整えることであることについても話しました

思いやる
やる気をだす
がまんする
良い悪いを
判断する
計画する...



少しでも、自分の身体に興味をもってくれたらと思います

くつのサイズ、合っていますか？

サイズの合わないくつをはいたり、かかとを踏むなど間違ったはき方をしていると、足に負担がかかるだけでなく内臓の働きにまで影響が出ると言われています。

歩いたり、走ったり、運動することで足の筋肉の伸び縮みをくり返し、全身（頭）への血液を循環させているため、足の健康は脳の発育にも重要と言われています。

きちんとくつをはく
しっかり歩く
しせいをよくする

は、脳の発育にも影響します！



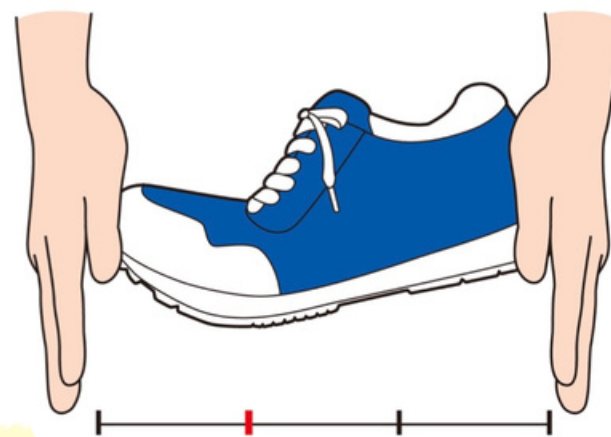
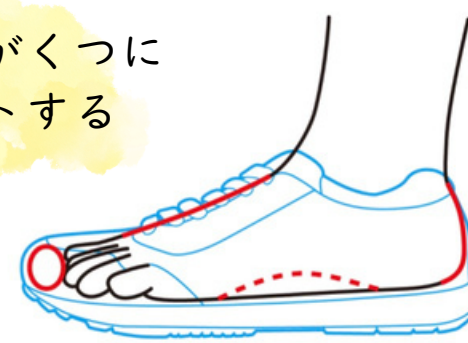
かかととはふまないで！

サイズの合った
外ぐつ・上ぐつを
用意して
もらいましょう



しつえらびのポイント
足の甲がくつに
フィットする

つま先部分が広く、
指がくつの中で
自由に動く



くつ底がやわらかく、
指の付け根の部分で
しっかり曲げられる

かかと部分と、
くつ底がしっかり
している