



令和5年度
小倉小
ほけんしつ

なわとびって、健康にとってもいい！！



今年も、1月23日に大なわ大会がありました。寒さが厳しく

なってきたこの時期に、みんながすすんで外で遊べるようにと、

児童会のみなさんが考えてくれました。普段からあまり外で遊ぶ機会のない子にも

取り組みやすい“なわとび”で、クラスの力を合わせます。



高学年になると、なわを回すスピードも速く、間髪入れず次々と

んでいく姿は、圧巻です！毎日運動することは、体の調子を整える

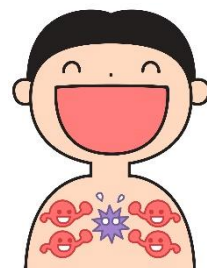
ためにととても大切で、さらに成長期のみなさんには、ジャンプとい

う動作が、身長をのばすのに効果的だそうですよ。

もう一つ、大なわ大会を見ていて、素敵な効果を見つけました。なわとびを

とんだあと、みんなピカピカの笑顔をしていたことです。笑顔には、ストレス

発散の効果があります。笑顔は体の病気もげきたいしてくれるそうですよ。



ぜひ、継続的になわとびにチャレンジしてみてください。



おうちのかたへ

ほけんしつ
保健室からの
おしらせ

1月の二測定では、どの学年も性に関する保健指導を行いました。
内容は、1・2年「いいタッチ・わるいタッチ」と題して、同じ題名の絵本の読み聞かせから、心が変だと感じるタッチは悪いタッチで、いやだと声をあげること、大人に助けを求めること、プライベートゾーンは
どうして大事か、というお話をしました。性被害のニュースが絶えない昨今ですが、おうちの方でも「自分の体は自分だけのもの、プライベートゾーンに関する話はタブーではない」ということ、この機会にぜひお伝えください。



3年「おへそのひみつ」と題して、「なぜ人間にだけこんなに存在感のあるおへそがついているのか？」という少し哲学的な問題提起から、おなかの中で赤ちゃんが育つ様子と、子どもたち自身がどんなに大切に育ててもらったか、家族のありがたさ、命の大切さについてお話ししました。子どもたちの生まれる前のこと、生まれた日のこと、あなたは宝物だよと、愛情いっぱい子どもたちに話していただけたらありがたいです。

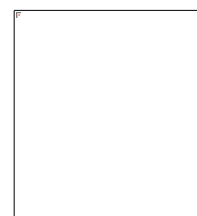


4年「いのちのつながり」と題して、教科の保健で学んだ二次性徴の発展として、卵子が精子に出会うまでの神秘的な映像を視聴しました。奇跡の連続でみんなの命が始まったこと、親は自分の命に代えてでも子どもの命を守りたいと思っているということ、自分の命と同じく友だちの命・心も傷つけることなく過ごしてほしいとメッセージを送りました。



5・6年「心のキョリ・体のキョリ」と題して、人間関係が複雑になる思春期の子どもたちに、パーソナルスペースや性被害についても触れながら、友だちとの付き合い方で大切にしてほしいこととお話ししました。子どもは大人に守られる権利があること、心が変だと感じるときは周囲の雰囲気に関わることなく、NO!GO!TELL!助けを求めてほしいと伝えました。

性に関する話題はなかなか家庭でもしにくいと思いますが、『あなたが大切だ』ということをお話しいただければありがたいと思います。



穴あきカルタを直そう!



じゅうにし あそ
十二支たちがカルタで遊んでいると、
たの りゆう
楽しくなった龍が **ボウッ!**
ついつい火を吹いてしまいました。
あな あ ふだ ただ
穴が空いてしまったカルタの札に正
ことば い なお
しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

あさ 朝ごはん	よ 夜ふかしし	げっこう 月光	いつもと同じ
はらはちぶんめ 腹八分目	あいさつをし	そと 外	シャワーで済ませ
とってもゆっくり	にっこう 日光	てあら 手洗いをし	いえ 家
ゆぶね 湯船につかっ	かし お菓子	はやね 早く寝	なか お腹いっぱい

朝起きて
気分すっきり
にあたると

起きる時間
休みでも

ごちそうさま
ごちそうも

湧いてくる
食べたらかが

体ほかほか
寒くても

夜は
次の日も元氣

温まる
お風呂は

食事前
バイキンバイバイ

ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- めるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまおうと風邪の原因に

冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。
カルタの札に書いてある事を心がけて
生活リズムを整えましょう!