

# ほけんだより

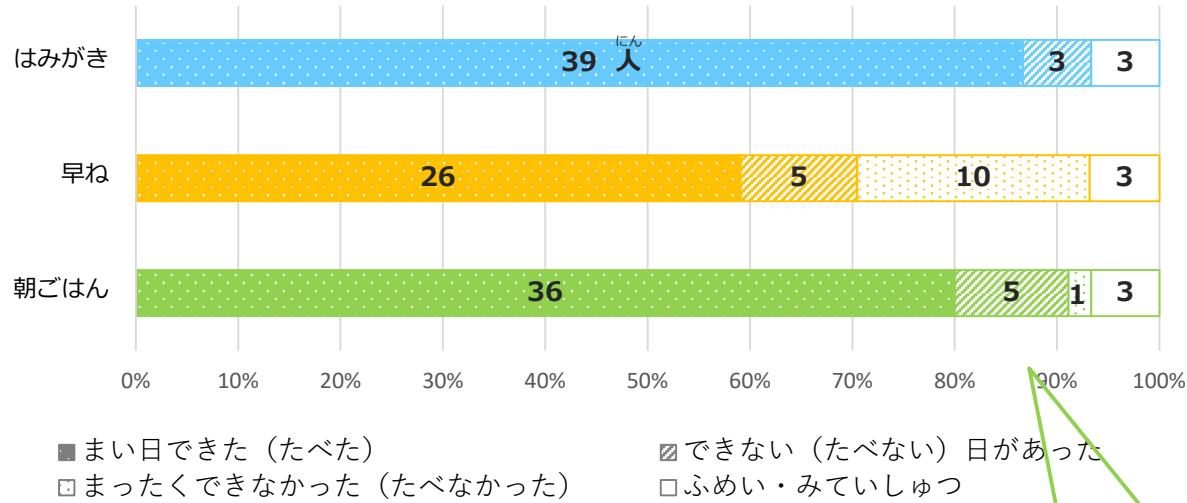


令和5年3月  
八代市立八竜小学校  
ほけんしつ  
おうちの人とよみましょう

寒<sup>さむ</sup>かったり、暖<sup>あたた</sup>かくなったりをくり返して、春<sup>はる</sup>が近づ<sup>ちか</sup>いています。早<sup>はや</sup>くも3月<sup>がつ</sup>です！

## 2月の四点固定運動より ~来年度における生活習慣を見直そう~

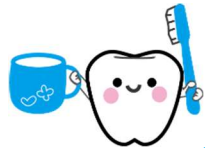
### 四点固定運動 (2月13日~16日)



#### 【夜のはみがき】

ほとんどのひとが、毎日夜の歯みがきができるようになりました。

時々みがかずにねてしまう人もいますが、「毎日みがく」を身につけましょう。



#### 【早ね】

なかなか目標時間までにねることがむずかしい人が多いようです。

家に帰ってからねるまでの過ごし方を見直してみましよう。テレビなど見て、ダラダラと過ごしている時間がないかな。

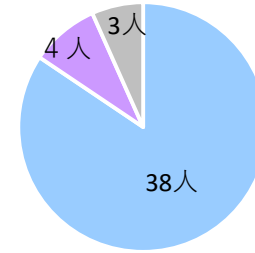
#### 【朝ごはん】

2月は「朝ごはんを食べなかった日があった」人が少しふえてしまいました。

朝ごはんは、体や心、脳を活動させる大切なエネルギーで、食べていないと心配です。早くねて、すっきりよゆうをもって起きることがポイントです。

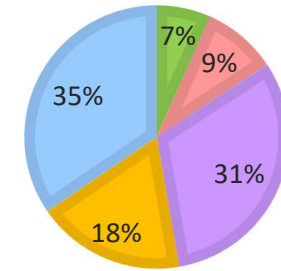


### ノーメディアにちょうせん! (2月)



■ 1日以上せいこうした  
 ■ さんねん、せいこうならず  
 ■ 不明・未提出

### チャレンジしたコース (2月)

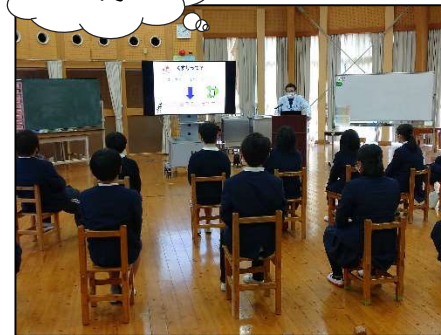


■ ① 1日コース      ■ ② 帰ってからねるまでコース  
 ■ ③ ねる前1時間コース      ■ ④ 1日1時間コース  
 ■ ⑤ 食事の間コース

ノーメディアへの挑戦もがんばりましたね。できるコースからはじめて、少しずつレベルアップできるといいですね。

## 1月

### 5・6年生 薬物乱用防止教室を開催しました



学校薬剤師の竹内先生に来ていただき、違法薬物の乱用の危険性や、アルコールの害などについて、お話を聞きました。

1回の使用でも、体に害がおよぶんだとわかりました。(6年生の感想より)

### 性に関する教育に取り組みました

各学年の学習内容の一部 (※1・2学期に学習したものもあります。)

1・2年生	からだをきれいに ・ わたしのたんじょう ・ さそいにのらない
3・4年生	いのちのつながり・メディアとわたしたち・育ちゆく体とわたし
5年生	変わっていく心と体 ・ 性情報と私たち
6年生	病気の予防・性被害について考えよう・自分らしさってなに

学年の発達段階に応じて学習します。

### 【保護者の方へ】スクールカウンセラー来校日 3月17日(金)午前中

今年度最後になります。ご利用の希望がありましたら、事前に保健室(養護教諭)か、学級担任にお知らせください。

## 2月