

おうちの方へ 裏面もご覧下さい。

# にこにこほけんだより



令和 6年2月14日

小坂小学校

保健室 藤本純子

No. 10

☆笑顔には、自分とまわりを元気にする 力があります。毎日にこにこ笑顔で過ごせますように！

冬の終わりとともに来るのは・・・

2月の別の言い方として、「雪消月」「木芽月」などの表現があります。これから春が近づいてきますが、「花粉」もやってきます。小坂小にはたくさんの「花粉症」の人がいます。マスクやツルツルしたコートを着る、早めに受診して薬を飲むなどの工夫が大切です。私も花粉症です。ともに乗り切ろう！

花粉、払って エチケット

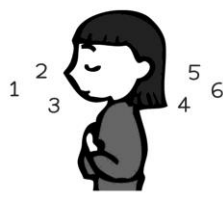


「心」も温めたり、冷ましたりしよう

「だいじょうぶ」「ありがとう」などの言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。でも、イライラしている時は・・・？そんな時は心のクールダウンをしよう。

「いかり」をしずめたいときは

しんこきゅうをする そのばをはなれる かずをかぞえる(6びょう)



## 心の温度計



深呼吸で気分をリラックス！ イライラやモヤモヤはスッキリ！



脳の7つのちがいをさがそう  
脳トレ 挑戦

★答えは保健室前の掲示板にあります★



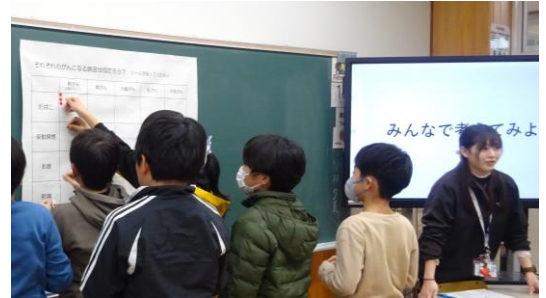
保護者の方への保健だより

# Health Smile

☆Health(健康)とSmile(笑顔)は、私が人生で最も大切にしたいと思っているものです。

## 「がん教育」をしました

2月1日(木)、第6学年で「がん教育」を実施しました。今回、町の保健センターから保健師の日高さんと管理栄養士の丹生さんをお招きし、がんについての正しい理解と、自他の命の大切さについて学びを深めました。がんは日本人の死因第1位であり、約2人に1人は一生の間に一度はかかるとされている身近な病気です。医学の進歩により、がんは、早期発見・早期治療によって治癒することもあります。予防することもできます。6年生への事前アンケートでは、約8割が「治らない」「死ぬ」というイメージを持っていましたが、今回の授業を受けたことでたくさんの発見や希望があったのではないのでしょうか。これからも健康を大切にしたい行動をしてほしいです。



### 子どもたちの感想(一部抜粋)

- ・がんがどんな病気か今まで知らなかったけど、栄養バランスや運動が大事なことを知って父や母にも言おうと思った。
- ・お酒やタバコががんになるリスクが上がることは知らなかった。将来気をつけようと思う。
- ・お母さんにガン検査をしてみたらと言いたいです。

## 2月25日(日)は 性に関する指導の授業参観です

学校における性に関する指導は、「性」を人格の基本として生理的・心理的・社会的側面から総合的にとらえ、子どもが自ら考え判断し、望ましい行動ができるようになることを目的として行っています。教育活動全体を通じて日常的に指導して行っていますが、今回保護者の皆様にも一緒に考えていただきたく、公開授業を行います。ぜひご参観いただき、子どもたちの学びの様子を見て、考えたことをお家でも話題にしていだければと思います。

### 性に関する指導の主題

1年	「大切なからだ」
2年	「私のたん生」
3年	「命のつながり」
4年	「育ちゆく体とわたし」 ～2分の1 成人式～
5年	「心の健康」
6年	「多様な社会を生きる」

おまけ フジモトのひとりごと ～受験本番～