



あけましておめでとうございます。いつもより少し長かった冬休み、どのように過ごしましたか？
夜ふかしが続いて、朝起きるのがつらくなった人もいるかもしれませんね。
リズムを取り戻して朝スッキリと気持ちよく起きるために、次のことを意識してみましよう！

やってみよう

あさ 朝スッキリ大作戦！！



まいあさ 決まった
毎朝、決まった
じかん お
時間に起きる



たいよう ひかり
太陽の光を
あびる



あさ 朝ごはんを
しっかり食べる



ね 寝る1時間前には
メディアOFF

せっ 石けんでの手あらい できているかな？

水にふれるのも冷たくつらい時期ですが、みなさんはきちんと手あらいを続けていますか？学校での手あらいの様子を見ている、指先を水でぬらすだけで終わってしまう人がいます。



せっ 石けんをしっかり泡立て、
ていねいに手をあらうことは、
コロナをはじめとする
さまざまな感染症予防の基本です。
「手あらいのうた」に合わせて、
しっかりあらいましょう！

きめましたか？

今年の健康目標



せんせい 先生は、おさんぽをして
たくさん歩くことです！^^

おうちの方へ 裏面もお読みください



保護者の方への保健だより

「いのちの学習」が始まります！



高木小では、子どもたち自身が生命尊重、人権尊重、男女平等の精神に基づく価値観や正しい知識を持ち、望ましい行動がとれるようにすることを目的として、毎月17日から性に関する指導を行っています。それぞれの学年でしっかり学習していきますので、保護者の方にも内容をご理解いただき、一緒に考えたり話をしたりする機会となれば幸いです。ぜひご家庭でも話題にされてみてください。



◆各学年の学習内容（※詳しくは各学年の通信をご確認ください）

学年	題材	内容・目標
1年	たいせつなからだ さそいにのらない	<ul style="list-style-type: none">• 体のはたらきを知り、<u>自他の体を大切に</u>できるようになる。• <u>性器も大切な体の一部</u>であることに気付き、<u>体を清潔にしようとする気持ち</u>を持つ。• <u>さまざまな危険から自分の命を守る態度</u>を養う。
2年	わたしのたんじょう	<ul style="list-style-type: none">• 生命誕生の基礎的理解と共に、<u>自分は家族の愛情や期待の中で生まれ、これまで成長してきたこと</u>が分かり、<u>命を大切にしよう</u>という思いを持つ。
3年	大切ないのち いろいろな家族	<ul style="list-style-type: none">• <u>命が受け継がれてきたもの</u>であることに気付き、<u>自分や人の命を大切にしよう</u>とする思いを持つ。• <u>家族とのつながりや家族の一員としての自分</u>を見つめ、<u>自分にできることを考える</u>。
4年	育ちゆく体とわたし (保健)	<ul style="list-style-type: none">• 体の成長（<u>第二性徴</u>）について知り、<u>発育には個人差や男女差があること</u>に気付く。• 体の変化と共に<u>心も変化・発達していくこと</u>を知り、<u>自分自身を肯定的に受け止めること</u>ができるようになる。
5年	生命誕生 心の健康（保健）	<ul style="list-style-type: none">• 受精から出生までの<u>しくみを科学的に理解し、その神秘さや尊さに気付くこと</u>で、<u>自他の命を大切に</u>する気持ちを持つ。• <u>第二性徴にともなう不安や悩みを解決する方法</u>について考えることができる。
6年	病気の予防（保健） エイズと私たち	<ul style="list-style-type: none">• 病気の<u>起こり方や予防法</u>について正しく知る。• <u>エイズについて正しく理解し、自分のこれからの生き方</u>について考える。

単に性に関する知識の伝達ではなく、一人一人が自分の心身の成長を見つめることで自分の存在が分かり、自分やまわりの人の命を大切にする心を育てたいと考え、「いのちの学習」としています。