

ほけんだよい

2月号



しゅうかいはいっぴょう

集会発表がんばりました！

大野小学校 保健室

1月15日の児童集会で、保健委員会の発表がありました。今回のテーマは「はなまるの生活リズム」についてでした。発表の中では、保健委員が実際にやっている生活リズムを整えるための工夫についてもお話しました。保健委員さんが練習や準備の段階からよく頑張ってくれていたおかげで、大野小のみんなに規則正しい生活の大切さを改めて実感してもらうことができたと思います。保健委員さん、おつかれさまでした！



しんたいそくてい ほけんしどう

身体測定・保健指導がありました

1月中旬に身体測定を行いました。今回が現在の学年で最後の測定でしたが、4月の測定結果から順に見てみると、一人一人がこの1年間でそれぞれのペースでしっかり成長できているのがわかりました。また、身体測定の際に行った保健指導は、どの学年も真剣にお話を聞いてくれました。各学年のお話の内容は下の通りです。

1・2年生「てあらいいいじんになろう」

「あわあわてあらいのうた」に合わせて、6つの手あらいポーズを練習しました。これからも、手をあらう時には、歌を頭に思いうかべながらあらってみましょう。



3・4年生「ムカムカ！いかりはあばれんぼう」

感情のコントロールについての絵本を読みました。自分の心にいかりの感情が現れたときには、絵本に出てきた深呼吸や「わたしメッセージ」をためてみましょう。



5年生「良いすいみんと体内時計の話」

すいみんには深いねむりと浅いねむりの2種類があることを学びました。また、体内時計を整えるためには朝と夜の光（朝日を浴びる、夜に強い光を見ない）がポイントだということがわかりましたね。



6年生「大切にできている？自分や友だちの心と体」

「もうすぐ中学生になるみなさんへ」メディアとの付き合い方や依存症についての話をしました。また、何をするにもすべての基盤は健康です。自分や友だちの心と体を大切にしましょう。



「性に関する指導月間」が始まります

2月は「性に関する指導月間」です。児童のみなさんが性に関する正しい知識を理解するとともに、生命尊重、人間尊重、男女平等の精神に基づき、自ら考え、判断し、意志決定能力を身につけ、望ましい行動をとれるようにすることを目指としています。各学年の発達段階に合わせた内容で行う予定です。自分の心と体と向き合い、自分や周りの人の命の大切さを感じられる時間になればいいなと思います。



保護者の方へ

- ★先月実施しました「冬休み明けすこやかチェック」にご協力いただきありがとうございました。2月9日（日）は「第4回メディアコントロールデー」です。今回が今年度最後の取組となります。子どもたちの健康的な生活習慣の定着につながるよりよい取組になりますように、ご協力をよろしくお願い致します。
- ★最近、感染症によるお休みが増えています。感染症の場合は、欠席ではなく出席停止となります。ご連絡いただいた日から出席停止扱いとなりますので、病院で診断を受けられた際には学校までご連絡をお願いします。また、特に胃腸炎等についても、感染性の場合は出席停止となりますので、必ず感染性かどうかを確実にご連絡ください。