

ほけんだより 9月

R6. 9月号
一之江第二小学校
ほけんしつ

2学期が始まりました。今年の夏は記録に残るほど暑い日が多かったですね。体調を崩すことなく過ごせましたか？みんなが元気よく登校する姿を見ると、とてもホッとし、何よりうれしいことだと感じます。



さて、夏休み明け、生活のリズムを取り戻すためにも、まずは『意識して早く寝る』ことから始めましょう。朝、「行きたくないな」「疲れたな」という時は、ちょっと保健室をのぞいてみてください。できるところから一緒に考えていきましょう。

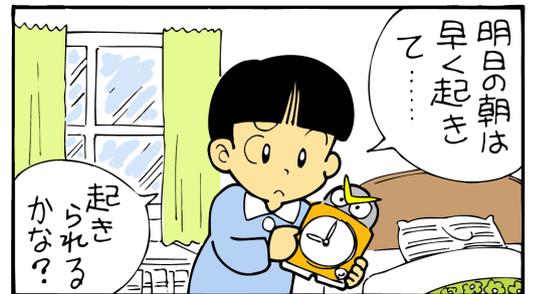
夏休み中に、けがや病気をし、学校生活を送るうえで心配なことがある時には、おうちの人をとおして、担任や養護教諭へ教えてくださいね。



生活のリズムをとりもどそう

朝のトイレ

by あやまだ 祥子



まずは、はやおき！

ねむくても、ちょっとがんばってはやおきしましょう。そうすると夜にねむけがやってきて、ぐっすりとねむれます。



つぎに、あさごはん！

「食べたくない」と思っても、まずは一口食べてみましょう。そのうちに、しっかり食べられるようになります。



よるは、お風呂！

あつい日こそ、シャワーだけでなく、ぬるめのお風呂に入りましょう。気分もスッキリ！ぐっすり、きもちよく眠れます。





すいみんのおはなし

2学期の発育測定では、子供たちに『すいみん』をテーマとした保健指導を行います。

日本の子供(大人も含めて)は、世界でも1, 2位を争うほど、睡眠不足と言われています。他の国と比べると、就寝時刻が1時間~1時間半も遅く、『夜更かし』が大きな原因です。実際に、体調不良で保健室に来室する児童には、必ず就寝時刻を聞くようにしていますが、大人と同じような時間に寝ている児童が多く、ベッドで休ませると、ぐっすり眠って、すっきりした様子で教室へ戻っていくケースが少なくありません。

『すいみん』は疲れをとるだけでなく、一日の生活の中で、傷んだ体の細胞を修復する働きがあります。また成長期にある子供たちにとっては、体の成長はもちろんのこと、記憶力の器を大きくすることができるそうです。

反対に、『夜更かし・寝不足』といった生活リズムの乱れは、朝の体調不良や機嫌の悪さを引き起こし、不登校やうつ症状の誘因になるという指摘があります。

子供たちには、睡眠のメカニズムとその効果を知ってもらい、早寝につながる生活のポイントを伝えます。毎年、短時間ではありますが、子供たちが自分の生活を振り返り、健康で過ごすための方法を学ぶ機会として、取り組んでいきます。



9月のお知らせ

◎発育測定 (持ちもの:体操着)

- 4日(水)2年 9日(月)5年
- 5日(木)3年 10日(火)6年
- 6日(金)4年 11日(水)1年

*女の子は髪を頭の上で結ばないようお願いいたします。
*結果は、「発育のようす」を返却します。
お子さんと一緒にご確認ください。



1年生 生命の安全教育 『じぶんでまもろう じぶんのからだ』



近年、子供たちが性被害にあう事件が増加しています。女の子だけでなく、男の子の被害もあります。性被害として報道されるケースは氷山の一角で、実際は顔見知りや身近な人からの加害が多く、子供たちの身近にある問題です。

文科省は、R5年度より『生命の安全教育』を推進し、生命の尊さ、自他ともに大切にす心の醸成をはかるとともに、被害防止のための適切な対応力を身に付けさせることをねらいとしています。こうした指導は、全学年、さまざまな機会を通じて行っていますが、今年度、1年生の道徳や学級活動の時間をつかって、養護教諭が担任と一緒に学習を行います。

体でだいじなところはどこでしょう？

道徳では、お腹にいたときの赤ちゃんの様子を見ながら、おへその役割を考え、命のつながりについて学びます。学級活動では、「体はかけがえのない大事なものであることを前提として、自分だけの特別大事な場所として、「プライベートゾーン」について学びます。

性被害防止はもちろんのこと、低学年のうちからこうした学習を通して、「自分や友達を大切にできる人」になってほしいという願いを込めて授業を行います。授業の様子は、保健だよりにも載せていきます。事前に何か配慮すべきことがありましたらお知らせください。



授業で活用する絵本