

ほけんだより1月

江戸川区立篠崎第二小学校
令和 7年度 1 月号
校長 高橋 宏幸
養護教諭

今年健康目標を決めよう

今年1年、あなたは何に
気をつけたいですか？



新しい年が始まりました。冬休みは、親戚の方と集まったり、友達と遊んだりして、楽しい年末年始を過ごすことはできましたでしょうか。

今年はどんな年にしたいですか？先生は、運動する時間を少しでも多く取れるようにしていきたいです！まずは近所の散歩をすることから始めていこうと思っています。みなさんも、大きな目標を立てたら、その目標を達成するためにまずは自分ができることから少しずつ始めてみてください。

今年も皆さんが心身ともに元気で過ごせるようにサポートしていきます。引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

まだまだ寒い日は続くので、体調管理に気を付けて健康で楽しい1年にしましょう。

4年生に保健の授業をしました！

4年生の保健の授業『思春期の体の成長②』に携わり、思春期に起こる体の変化について指導しました。

月経や射精の仕組みについて学び、新しい命を生み出すための準備をはじめの大切な変化であること、その変化の仕方やあらわれる時期には個人差があることについて確認しました。また、思春期には心にも変化があることも学びました。

授業の最後には、「これから思春期をむかえて起こる体や心の変化に、不安に思っている自分に前向きなメッセージを送ろう！」という活動を行いました。児童からは、「もし体の変化がまだ起こってなくても、人それぞれ起こる時期が違うから安心していいよ。」や「思春期に起こる体や心の変化は、だれにでも起こることだよ。一人で悩まないで、大人に相談してね。」「体が変わったり心が変わるのは、成長している証だよ。」という素敵で温かい、前向きなメッセージが書かれていました。今日学んだことを思い出して、思春期に起こる自分の体や心の変化を前向きに捉えられたらと思います。ご家庭でもお子さんの変化を温かく見守っていただけたらと思います。

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使おう！

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう！

湯船に
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ！

適度な運動をして
筋肉をつける



筋肉量が
増えると
体温もアップ！

冷えに効くツボ
(三陰交や湧泉など)を
マッサージする



「三陰交」

「湧泉」

発育測定を行います！！

1月 9日(金) 6年生 13日(火) 5年生 14日(水) 4年生
15日(木) 3年生 16日(金) 2年生 19日(月) 1年生

※時間割の都合で日程が変更になる場合があります。詳しい日程は、学年だより等でご確認ください。

※服装は、体育着です。身長を測るので髪の毛を結ぶ位置も注意してください。

※発育測定の結果は、1月中に配布する予定です。ご家庭で保管してください。

～保護者の皆様～



冬休みに入る前に、歯科健診治療勧告書を未提出(むし歯罹患)のお子さんに、再度治療勧告書を配布しました。冬休み中に治療が済んだお子さんは、治療勧告書を学校に提出してください。まだ治療が済んでいないお子さんは、3学期中にむし歯を治療し、提出していただくようお願いいたします。むし歯の進行を防ぐために、ご家庭でもご協力をよろしくお願いいたします。