

おうちの方と一緒に読みましょう。



令和6年10月1日
北川副小学校
保健室

10月になり、朝・夜はすずしさを感じる日が多くなりました。今月は、体育大会があったり、国スポもはじまったり、「運動・スポーツ」にふれる機会がたくさんありますね。運動は健康にもつながります。ぜひ体を動かしてみてくださいね。



10月の保健目標 目を大切にしよう

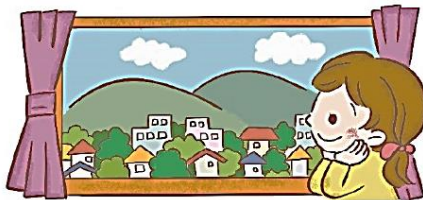
目が疲れたときは...

近くのを長く見ていると、目がつかれてしまいます。でも、目のつかれをやわらげる方法があります。



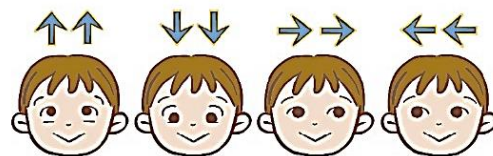
目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。

体育大会の練習が始まります！



運動前にチェック！

ケガを防ごう！

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



- ① 水とう
 - ② 赤白ぼうし
- この2つをわすれずにもってきましょう。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



裏面には、3年生と4年生に行った保健の授業について載せています。

4年生

助産師さんのお話を聞きました！

4年生の保健では、「体の発育と健康」という単元の中で、思春期に起こる体の変化(二次性徴)について学習します。9月19日、「体の発育と健康」のまとめの授業として、佐賀県助産師会 助産師の富崎祥子先生を講師としてお招きし、思春期に起こる体と心の変化や、赤ちゃんの誕生、プライベートゾーンのお話を聞きました。突然初経や精通を迎えた時におどろかないためにも、今知っておくことが大切です。生殖器は次の世代に命をつなぐために大切な臓器であり、そのための変化が体の中で起こっていること、その変化は個人差がありますが、大人へと近づいているしるしであることを学習しました。



▲赤ちゃん人形のだっこ体験もありました。「思っていたよりも重かったです。」と、感想を言ってくれました。

3年生

“体や身のまわりのせいけつ”について考えました！

9月17日～24日の間で、3年生の全学級に養護教諭が入り、担任の先生と一緒に体のせいけつとけんこうについての保健の授業を行いました。

- ① 石けんを使った手あらいの大切さ(よごれがよく取れる・病気の予防)
- ② 体をせいけつにすること(歯・頭・臀部・性器も)
- ③ 下着やハンカチなど身のまわりのものをせいけつにする大切さについて学びました。



子どもたちの感想の紹介

旧きていた下ぎやハンカチけとしてもきたないので、
毎日交かみしてきたいと思ひます

わたしは今日の学習で、体のけんこうをたいせつにいいきたいから
手あらい
をもっとがんばろうと思いました！

果しけした手あらい前はすくきたないので手あらい
はだいじ。体せんとしたい。

わたしは今日の学習で、
手ハンカチふくバケツのとをもっとがんばろうと思いました！

毎日ハンカチをせんたくして、自分も身の回りもせいけつでいよう
と思いました

わたしは今日の学習で、たまに手あらいをめんどうくからで水たけであらてほしいの
あんといと思いました
をもっとがんばろうと思いました！

体を上手にあらてなからし手あらいも水たけにつけるだけだたりけから
こんどからもろをつきたいです

わたしは今日の学習で、よごれをおとせるように手あらい
をもっとがんばろうと思いました！

わたしは今日せいけつについてべんきう
しました。それでわたしはたまにうさぐ下手をかい
てしま、いたの下ぎからはきれいなハンカチで
わたしは今日の学習で、手あらいがいまいにあハンカチをこうか
んねこ
をもっとがんばろうと思いました！



授業の後、さっそく石けんを使って手あらい！
ぜひつづけましょうね！