

しまけん だより

令和6年1月22日
兵庫教育大学附属小学校

保健室 第10号

1月の保健目標：身の回りの環境を清潔にしよう

附属小学校のみなさん、こんにちは!

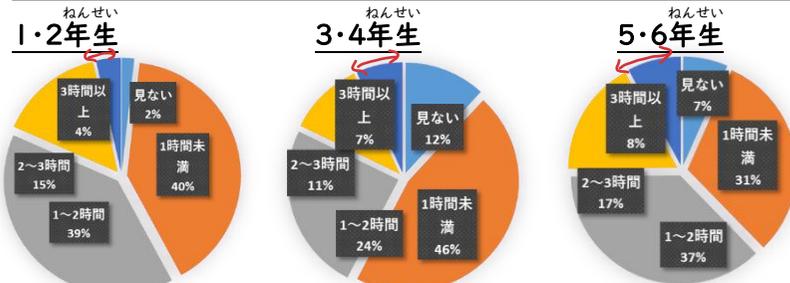
2024年が始まりました。「一年の計は元旦にあり」ということわざがあります。先生のおばあちゃんの家で、お正月に家族が集まって、一人ひとり1年間の目標を紙に書くという習慣があります。先生は今年「周りの人や環境に感謝しながらお仕事をやる」という目標を立てました。みなさんは2024年どんな1年にしたいですか?

今年も1年、みなさんが大きなけがや病気をすることなく、体も心も大きく成長することを願っています。(^^)

生活習慣アンケートの結果発表③(令和5年7月実施)

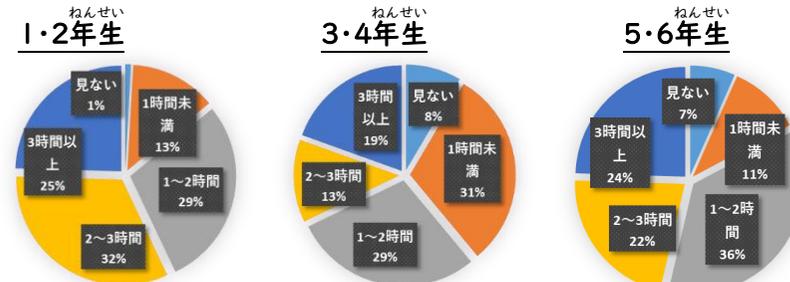


Q.テレビやYouTube をみる時間はどれくらいですか?(学校の日)

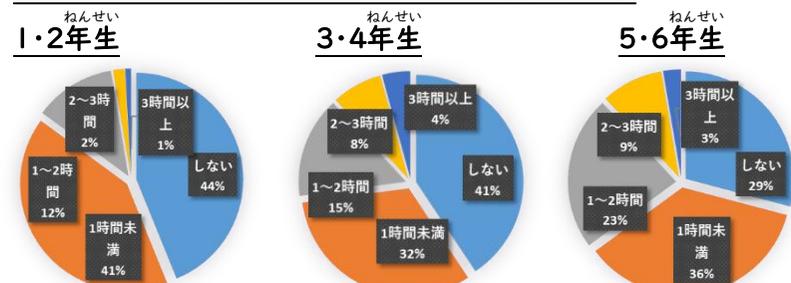


平日に3時間以上みている人は、しっかり睡眠時間がとれているか心配です。

Q.テレビやYouTube をみる時間はどれくらいですか?(休みの日)

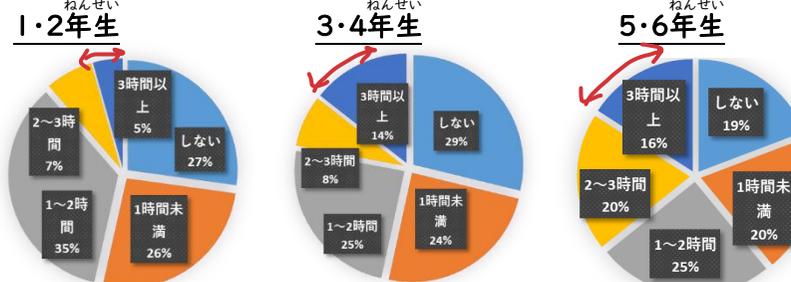


Q.ゲームをする時間はどれくらいですか?(学校の日)

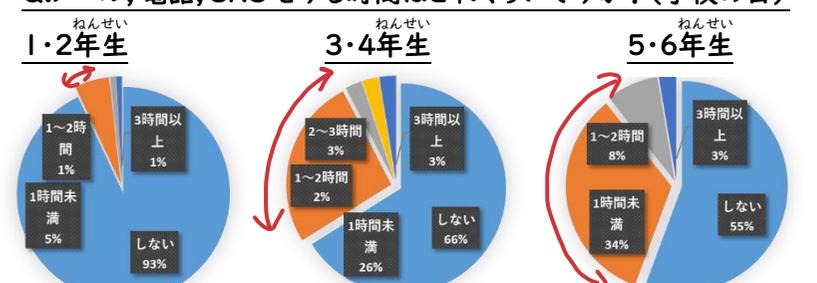


ゲームをする時間を決めて、楽しもう!

Q.ゲームをする時間はどれくらいですか?(休みの日)

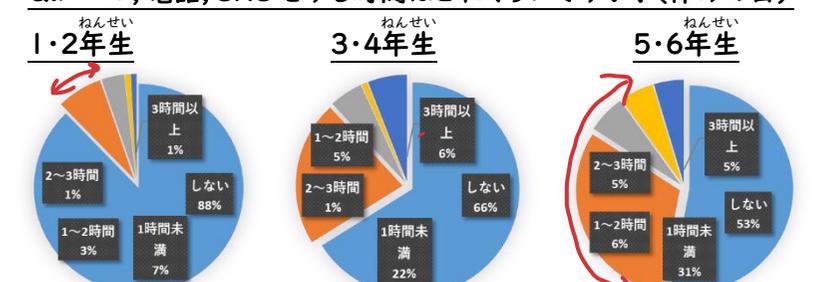


Q.メール、電話、SNS をする時間はどれくらいですか?(学校の日)



5・6年生になると半分近くの方がSNSなどをしてるようです。相手とイヤな思いにさせず、丁寧に活用しましょう。

Q.メール、電話、SNS をする時間はどれくらいですか?(休みの日)



「プライベートゾーン」と「どうめいバリア」



1月のはじめに、今年度最後の身体計測をしました。みなさん、身長、体重ともに成長していましたか? 身体計測を始める前に、1年生のみなさんには、「おしえて!くもくん~プライベートゾーンってなあに」の絵本を読みまし。た。「水着でかくれる部分」と「口」は自分だけの大切なところで、人に見られたりさわられる場所ではないことをくもくに教えてもらいましたね。

「どうめいバリア」

- かかって人に入ってこれない、その人だけのプライベート空間をまもる境界線のこと。
- ひとりひとりにあって、自分で決めることができる。
- 目には見えない。

「どうめいバリア」はどこにあるだろう?

からだ、へや、くうかん

もももの、じかん、ところ(きもち)

「どうめいバリア」をこえるときのルール

- あいての同意をえる(「いいよ」「OK」をもらう)
- なにかついているよ。とうるか?
- でをつないでもいい?
- 近くでいっしょにみてもいい?

2~6年生のみなさんには、「どうめいバリア」の話をしました。実際に先生との劇に参加してくれた人ありがとう! 劇の感想を聞いた時に、「勝手に部屋に入ってきたり、何も言わずに体や持ち物をさわられたらいやだ」という感想もあれば「体のきよりが近い方が仲良くできそうだと思った。」という感想の人もありました。

みんな一人ひとりがもっている自分だけの「どうめいバリア」。一人ひとりによってバリアの大きさや強さは異なり、その時その時で調整することもできます。大事なものは、自分も相手もどうめいバリアをもっていると知り、相手のバリアをこえる前に、相手から「いいよ!」「OK!」の「同意」をもらうことだと思います。(^^)