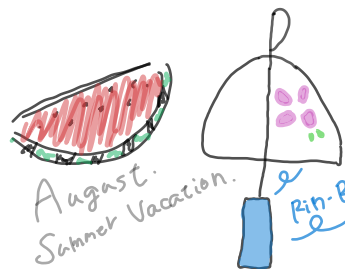


ほけん だより



令和5年7月19日
兵庫教育大学附属小学校
保健室 第5号

8月の保健目標：規則正しい生活を送ろう

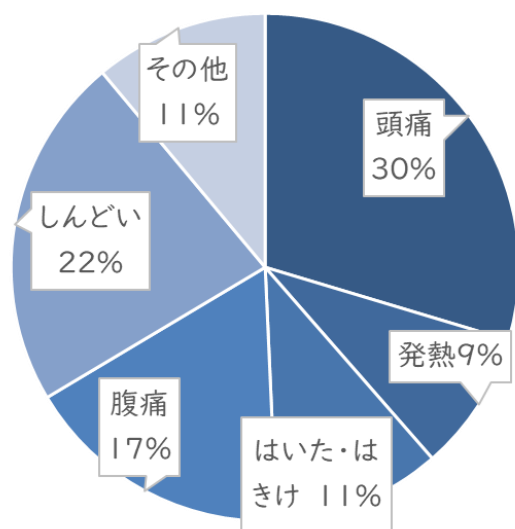
附属小学校のみなさん、こんにちは！
夏休みが近づいてきました。最近暑い日が多く、気温が体温に近いこともありますね。（気温36℃など）
夏休み中も、熱中症やその他の病気に気をつけましょう。
病にならないためには、自分で自分の体を守る力、「めんえき力」を上げることが大切です。「めんえき力」は、早くねる、3食しっかり食べる、体をこまめに動かすといった「規則正しい生活」で高めることができます。学校が休みの間も、「規則正しい生活」を送り、健康で、楽しい夏休みを過ごしてください（^^）

1学期の保健室

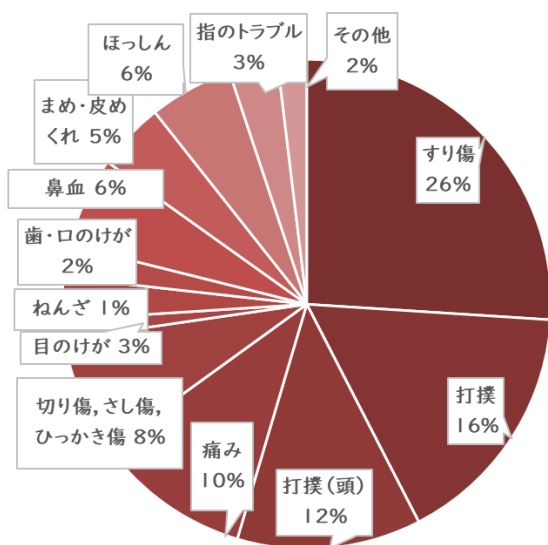
保健室来室記録より（4/10～7/14）



1学期・病気別来室グラフ



1学期・けが別来室グラフ



早起きのススメ



いよいよ夏休み。「休みのときぐらいい夜更かしして、朝は好きなだけ寝ていたい～」なんて思っていないですか？でも、早起きして太陽の光をたっぷり浴びると、体内時計がリセットされます。すると、体がスッキリと目覚めます。また、体温やホルモンなどのリズムも整えられるので、一日中、元気に過ごせます。さらに、夜は早めに寝くというよい生活リズムも身につきます。早起きすると、時間に余裕が生まれることも魅力です。読書やウォーキングをしたり、朝食をゆっくり食べたり、さわやかな朝の時間を楽しみましょう。

4年生に保健教育をしました！

正しい知しきをもって、
体の成長をむかえよう



4年生 保健
養護教諭 政処日菜



7月の中ごろに、4年生の「保健」の時間に、各クラスに保健室の先生が出向いて、「思春期に起こる体の成長」について、一緒に考えました。「成長のスピードに個人差はありますが、みなさん一人ひとりにいずれは必ず訪れる体の変化です」と伝え、真剣な表情で、自分事として聞いてくれる人が多かったですね。

「みなさん一人ひとりの命はお父さんとお母さんの体から生まれた、とても大切な命ですよ」ということも、合わせてお話ししましたね。

4年生のみなさんにかぎらず、体のことで困ったことや相談したいことがあれば、自分一人でかかえこまずに、お家の人はもちろん、担任の先生、話をしやすい先生、保健室の先生に声をかけてください。（^^）

…… 保護者の方へ ……



【保健教育について】

近年では、子どもたちが、自分自身の体を大切に考えたり、自分自身の体を守る行動をとるために、幼少期から「性」や「いのち」に関わる正しい知識を伝えておくことが大切だと言われており、附属学校園では、連携して、各発達段階に応じた性に関する指導に取り組んでいます。小学校では、低学年に「プライベートゾーンと人との距離感」、4年生に「思春期に起こる体の変化」、高学年女子に「宿泊行事で月経になった時の対処法」について話をする機会があります。保健教育を進める中で、学校園のみの保健教育では子どもたちが十分に理解することは難しいと感じています。ぜひご家庭でも、早い時期から「性」や「いのち」について話題にさせていただき、お子さまと話をする機会をつくっていただけたら幸いです。

【健康診断事後受診のお願いについて】

1学期に実施しました健康診断の結果、病気や異常の疑いが見つかり、受診がまだお済みでない方は、この夏休みの機会に各医療機関を受診されることをお勧めいたします。なお、受診後は、学校からお渡ししている受診結果報告書をご提出いただきますようお願いいたします。

1学期も、体調不良時のお迎え、保健関係書類の確認と提出、暑い日には大きな水筒をご準備いただいたりと、ご家庭からのたくさんの支援をありがとうございました。ご家族皆様で健康に留意しながら、充実した夏休みをお過ごしください。