

すくすく



No. 9 令和4年1月17日(月)

始業式、みなさんの元気な顔を見ることができてうれしかったです。いよいよ3学期のスタートです。生活リズムを整えて、心も体も元気いっぱい、新たな気持ちで出発しましょう！

ふゆやす けんこう 冬休み健康チャレンジを終えて。

家族の“健康リーダー”となって、それぞれの挑戦をしたみなさんの姿が目に見えました。感想を一部紹介します。おうちの方からの声かけや励ましも、ありがとうございました。



家に帰ってすぐに手をあらうと、すっきりして気持ちよかったです。(1年)

手はしっかりあらえたけれど、ねる時間が守れないことがあったので、これから心がけたいです。(4年)

体力がつくように、毎日外で遊びました。毎日の積み重ねが大事だと思いました。(2年)

決まった時間に寝るのは大切だと思った。月に1つ新しいめあてを考えて、達成できるようにがんばりたい!(5年)

家の人のお手伝いをしました。マイめあてに決めたから、がんばれました。(3年)

コロナがまたはやってきたから気をゆるめずに、手あらいがいをして元気に過ごしたいです。(6年)



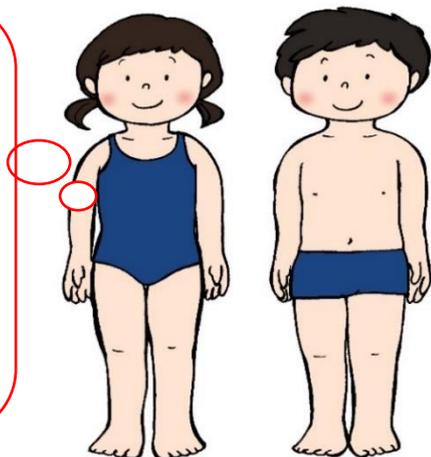
しんたいそくてい 身体測定のときに、みなさんと学びました。

「自分の体を知ろう～『あな』のひみつ～」

目、口、耳、鼻、おしっこのあな、うんちのあな、あかちゃんが通るあな、おっぱいが出るあな、へそ、あせのあな、毛のあな…体にはたくさんの「あな」があることが分かりました。

- 外の刺激から体を守る。
- いらなくなったものを体の外に出す。
- 体に必要なものを取り入れる。

「あな」には、たくさんの大切な役割があるんだね。



プライベートゾーンってなに？

人に見られたり触られたり、みせたり触らせたりしてはいけない、自分だけが見たり触ったりしてよい、大切な場所。

水着で隠れるところと□のこと。

大事な自分の大事な体。きれいにして、気持ちよく過ごしていけるといいね。

