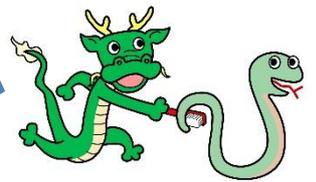




# すこやかスクール



岡崎市立福岡小学校保健室

今年も残すところあとわずかとなりました。みなさんはこの一年、健康に過ごすことができましたか。できていたことやあまりできていなかったことの振り返りをする中で、次の一年をもっと健康に過ごすためのヒントが見えてきます。3学期は学習面だけでなく、健康面でも「みちガエル」になった姿を期待しています！



こんげつ  
今月のすこやかめあて



## いろいろな性を知ろう！

### 1 性のあり方をしめす4つの要素

性別と聞くと、「男」と「女」の2通りだけと答える人が多いかもしれません。でも、「性」は人の数だけあります。性の在り方は「心の性」「体の性」「好きになる性」「表現する性」の4つの軸で考えることができます。正しく知るために、それぞれの名前と意味を知りましょう。

#### 心の性

自分がどの性別と  
感じているかの性。



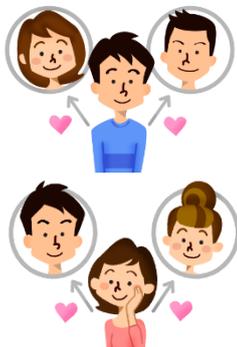
#### 体の性

生まれた時の体の特徴で  
男と女に分けられた性。



#### 好きになる性

恋愛対象となる性。  
異性を好きになる人だけでなく、同性を好きになる人や両方好きになる人などさまざま。



#### 表現する性

服装や髪型、言葉遣い、持ち物などで表現される性。



### 何気ない一言で傷つけていませんか？

「男（女）のくせに〇〇だよねえ」

「オトコオンナ」

「オカマ」

「オネエ」

「〇〇って女（男）みたい」



もし、これらの言葉を使っている人がいたら、「それ、差別だよ」と教えてあげましょう。一人一人、性格、好み、考え方が違い、全く同じ人はいません。「自分らしさ」「その人らしさ」を大切にしましょう。

みんな違ってみんないい！



# だい かい おこな 第2回すこやかアンケートを行いました！

まいにち けんこう す ねんせい たいしょう ていきでき  
毎日を健康に過ごすために、4～6年生を対象に定期的に「すこやかアンケート」を実施しています。アンケート実施後、よりよい生活を送るための自己目標「すこやか宣言」を立て、10日間その目標に取り組みました。

すこやかカード 10日目

年 級 番  
日付: 令和 6 年 6 月 20 日

1 すこやかアンケートの結果

2 長く・わたしのすこやかせんげん  
めざすこと  
食事もがんばりたいです。  
そのためできるだけ  
・ゴージャクにも5個中4個は、  
1日1個はたべること。  
・バランスのよく食べることに。  
・給食をのこさず食べることに。

3 すこやかチェック

健康観察	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
休	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊
心	♥♥♥♥♥	♥♥♥♥♥	♥♥♥♥♥	♥♥♥♥♥	♥♥♥♥♥
目標	△△△△△	△△△△△	△△△△△	△△△△△	△△△△△
健康観察	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
休	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊
心	♥♥♥♥♥	♥♥♥♥♥	♥♥♥♥♥	♥♥♥♥♥	♥♥♥♥♥
目標	△△△△△	△△△△△	△△△△△	△△△△△	△△△△△

79

だい かい けっか  
第2回すこやかカードの結果はどうだったでしょうか？  
てんすう じぶん  
点数よりもレーダーチャートから自分はどこができていないのか  
ふ か え かいぜん とく たいせつ  
振り返り、改善できるよう取り組むことが大切です。「すこやか  
せんげん き もくひょう ふゆやす いしき けんこう せいかつ  
宣言」で決めた目標を、冬休みも意識して健康な生活を  
おく  
送れるとよいですね！

↑ 第1回のすこやかカードより

## ふゆやす けんこう ちゅうい 冬休みの健康のために注意してほしいこと



やりすぎ  
じかん き  
時間を決めて  
まも  
守ろう



かんせんしょう  
感染症  
てあら かんき  
手洗い、換気で  
よぼう  
予防しよう



きけん ゆうわく  
危険な誘惑  
さけ  
お酒ははっきり  
ことわ  
と断ろう

よふ  
夜更かし  
やす ちゅう はや  
休み中も早ね  
はやお  
早起きをしよう



た  
食べすぎ  
はらはちぶんめ  
腹八分目を  
いしき  
意識しよう



## ふゆやす 「冬休みすこやかカード」について

かんせんしょう りゅうこう きせつ  
感染症が流行する季節となりました。冬休みも目標を決めて、手洗いに取り組みましょう。  
まいにち もくひょう たっせい てあら  
毎日、目標を達成できた「手洗いチャンピオン」には、校長先生特製のぬりえをプレゼントしま  
す。また、裏面には「福笑すごろくトーキング」をつけているので、ぜひ家族で遊んでみてくだ  
さい。カードは、1月7日(火)に担任の先生へ提出しましょう。

すこやかカード「☆めざせ手洗いチャンピオン☆」年 組 番 ( )

1 手洗いで顔をつけて書く顔面や髪の手洗いは必ず毎日行う。  
2 「めざせ手洗いチャンピオン」の裏面に、1で決めた目標に書き添えてください。  
3 1月7日(火)に担任の先生へ提出する。

書くわたしの 手洗い目標	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6
外から帰った時	(○)	(○)	(○)	(○)	(○)	(○)	(○)	(○)	(○)	(○)	(○)	(○)	(○)	(○)
食事の前														
トイレの前														

すべて「○」だった人には、校長先生特製のぬりえをプレゼントします！  
手洗いチャンピオンを目指して、寒さに負けずにがんばって手洗いをしよう！

★福笑すごろく・トーキング★  
を体中・ぜひ家族で取り組んでみてね！

ゴール  
福笑すごろくを最後まで遊んでみる。  
トーキングを最後までやる。

ルール  
1. 福笑すごろくは、100マス進む。  
2. トーキングは、10問答える。  
3. 福笑すごろくは、1マス進むごとに1問答える。  
4. トーキングは、1問答えるごとに1マス進む。

ゴールしたら、自分  
の「めざせ手洗いチャンピ  
オン」の裏面に、1で決  
めた目標に書き添えて  
ください。

1月7日(火)に担任の先生へ提出する。

