

# すくすく

令和5年9月27日

第5号



2学期がスタートして1か月がすぎようとしています。  
 朝や夜、涼しく感じる日も増えてきました。  
 10月は、学習発表会や、150周年記念式典があります。  
 体調管理をしっかりと、元気にすごしましょう。



## 10月の保健目標

目を



大切にしよう

## 10月の予定

- 12日(木) フッ化物洗口
- 19日(木) フッ化物洗口
- 26日(木) フッ化物洗口



10月10日は、目の日です!



目と目のまわりについてしょうかいします。名前や、働きを覚えてみましょう。

**まぶた**  
目をまもり、まばたきによって目をうるおす

**こうさい**  
どうこうの大きさをかえる

**どうこう**  
あか 明るいところでは大きく、暗いところでは小さくなる

**まゆげ**  
あせが目に入らないようにしている

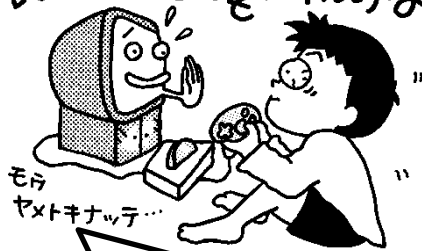
**まつげ**  
ゴミなどが入るのを防いでいる

**かくまく**  
黒目をおおったどうめいなまくで、光を目の中に通す

自分の目は、どうなっているかな？  
 鏡で見てみましょう!

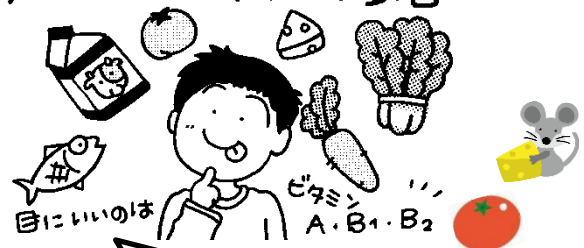
目にやさしい生活をこころがけよう

長時間近くを見続けな



テレビやゲームの画面を見るときは、こまめにきゅうけいしましょう。

バランスのとれた食生活



ビタミンA・ビタミンB1  
 ビタミンB2が目にはいい食べ物として知られています。

# 11/22 学校保健委員会 「わたしはどこからきたの？」～性の健康講座～

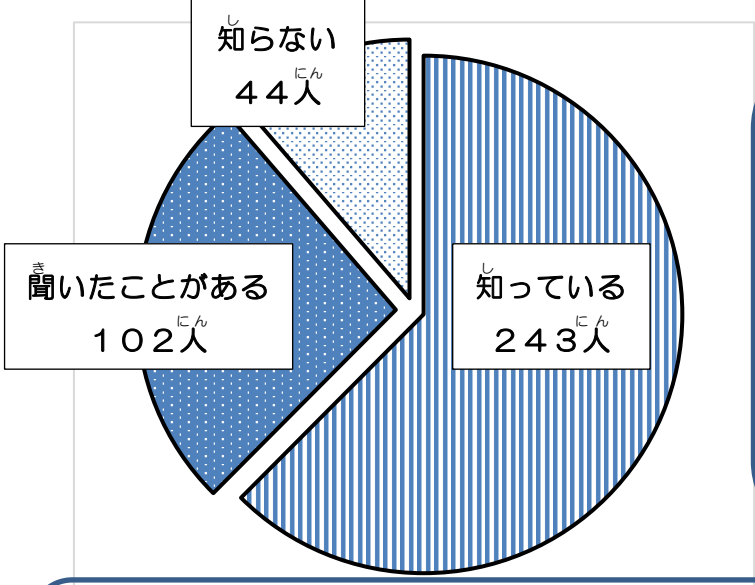
連尺小学校では、昨年度、「ひとりひとりの色（個性）を輝かせるにいろいろな学校」を目指してLGBTQ+や、個性（多様性）について勉強しました。今年も、「大切なからだ・いのちのつながり」をテーマに、勉強をすすめています。11月に行う学校保健委員会には、4・5・6年生が参加し、いのちのたんじょうについて、講師の先生からお話を聞きます。



## 「プライベートゾーン」について身体測定で勉強しました

1～6年生 アンケート結果

「プライベートゾーン」という言葉を知っていますか？（389人）



**プライベートゾーン**とは、水着でかくれる場所+□（むね・おしり・性器…おまた）のことをさします。

この場所は、自分だけの大切な場所です。自分以外の人の**プライベートゾーン**も大切にしましょう。

**プライベートゾーンの話**を聞いて、みんなの感想

- プライベートゾーンは、大切なところということが分かりました。（3年生）
- 人の身体も、自分の身体も大切にあつかおうと思いました。（5年生）
- プライベートゾーンは大切なところなので、遊び半分で見せたり、見させたりしないようにしたいと思います。（6年生）

4～6年生は、「いのちのたんじょうから、いのちの大切さを考えるお話」を講師の先生方から、聞きます。「いのちのたんじょう」「いのちの大切さ」について、講師の先生に聞いてみたいことがあれば、ぜひ、保健室で教えてください。聞きたいことを、紙に書いて保健室に出しにきてもいいです。

### ○ おうちの方へ ○

11/22（水） 5・6時間目 学校保健委員会への参加希望について

【日時】 11/22（水） 13：40～14：50 終了予定 【場所】 体育館（後方に保護者席を設けます）  
学校保健委員会には、どの学年の保護者の方も参加可能です。ぜひ、気軽にご参加ください。  
※詳細につきましては、後日別紙にて案内させていただきます。