

すくすく



体力づくりがはじまり、毎朝みんなが走っている姿を見ると元気が出ます。目標を決めて取り組みましょう。

気温が低く風が冷たい日が増えています。体温調節のできる服を着て、すごしていきましょう。



12月の保健目標

冬を

元気にすごそう

12月の予定

- 7日(木) フッ化物洗口
- 14日(木) フッ化物洗口
- 21日(木) フッ化物洗口



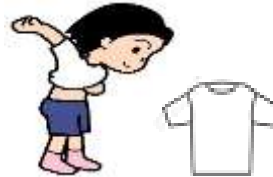
「体の調子がいつもとちがうな？」と思ったら…

● ゆっくり休む



早くねて、
すいみんを十分に
とろう！

● 体をあたたかくする



あせでしめった
下着は、
とりかえよう！

● 栄養をとる



消化の良い
あたたかいものを
食べよう！

● 水分をこまめにとる



水分不足に
ならないように、
こまめにとろう！

冬に起こりやすい事故やけがについて考えよう

下の図は、冬に多い事故やけがを表しています。どうしたら事故やけがを防ぐことができるか考えてみましょう。



道路がこおっているときは
どのように歩いたらよいの
だろう。



ポケットに手を入れて
歩かないために何をしたら
よいのだろう。



低温やけどにならないよう
に、カイロはどこにはれば
よいのだろう。

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~」

11月22日に、学校保健委員会を行いました。その様子を少し紹介します。

児童保健委員発表

「いのち」「大人に近づく体や心」について
みんなの考えをもとに発表しました

「いのち」について、
みんなそれぞれちがった
イメージをしていました。

スライドより

②「いのち」ときいて
どんなものを
イメージしますか?

人を動かす
動力

たからもの



ほかにも… 人生
大事な体の歯車
木の芽 地球上にある
花 すべてのも

ナールフラ座のみなさんからのお話

「いのちの始まりとつながいを考えよう」をテーマにお話をさせていただきました。

お産劇を見ました。

赤ちゃんが家族の一員になる方法
・出産・代理母・養子縁組・里親里子

お産劇を見て…(感想)

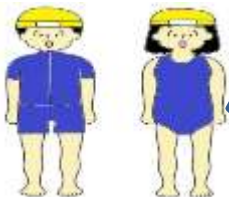
生まれてくるのは大変だなと思いました。たくさん時間がかかることがわかりました。

SOGIとは?

- ・SO (Sexual Orientation) …どの性を好きになるか
- ・GI (Gender Identity) …どの性で生きていくか

「SOGI」についてのお話を聞いて…(感想)
自分らしく生きていきたいと思いました。

プライベートゾーンについて



水着でかくれる場所と口を「プライベートゾーン」と言う。ここは、自分だけの大切な場所。勝手に触ってこようとすると、合言葉「NO! GO! TELL!」で身を守ることを教わりました。

「NO!」…両手を精一杯前に突き出して、とっても嫌な顔で、「いや、やめて」と言う。

「GO!」…全速力で逃げる「TELL!」…信頼できる大人に話す

質問や感想があったら、保健室まで伝えに来てくれると嬉しいです。