



深谷市立大寄小学校



油断しないで！インフルエンザ(かぜ)に注意してください。

大寄小学校では、インフルエンザの流行もあまりなく過ごすことができます。ご家庭での協力のたまものと思っております。近隣の学校の流行もあり、また、新型コロナウイルスの流行も心配されるところです。引き続き油断をしないで予防に心がけてください。

また、スギ花粉もそろそろ飛び始める季節なので花粉症のある人は、早めに準備をしてください。



お家の方へ



- ・ぬるめのお茶を入れ、水筒を持たせてください。
- ・予防も兼ねてマスクを持たせてください。
- ・早寝をさせてください。
- ・お子さんの朝の健康観察をお願いします。

ほしつ すいぶんほきゆう
保湿(水分補給も大切)



1月の身体測定前の保健指導の様子です

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1年・・・インフルエンザ予防 | 4年・・・朝と夜 身長の違いの不思議 |
| 2年・・・姿勢 | 5年・・・体内時計 |
| 3年・・・基本的な生活習慣 | 6年・・・生活習慣病 |

<2年・5年・6年の感想>

- ・小さいころから姿勢が悪いとおじいさん、おばあさんになったとき、痛い思いをするから、小さいときからよい姿勢をしたいです。
- ・自分の頭の中に体内時計というものがあると分かりました。自分は、ねる時間がバラバラだし、規則正しい生活があまりできていませんでした。ほくは、これからは早ね早起きの規則正しい生活を毎日したいです。
- ・私は、もう少し早く ねようと思いましたが、私は、最近10時過ぎまで起きています。大人になった時、生活習慣病にならないためにも子どものころから、しっかりと生活をし、毎日健康でいられるようにしたいです。



生活習慣ふり返りシートへのご協力ありがとうございました。

1月の身体測定でも、取り組み方等にふれ、毎日の自分の生活に活かすように話しました。実際に規則正しい生活ができた人が多かったです

一人一人の命が尊いこと 体つきの違いや男女差があっても お互い尊重しあうこと

主な指導内容

学級活動で実施

- 1年・・・いのちをさがそう
- 2年・・・わたしの誕生
- 3年・・・男の子・女の子
- 4年・・・プライベートな心と体育ちゆくわたし(保健学習で実施)
- 5年・・・生命の誕生
- 6年・・・すてきな命・かがやく命

11月のほけんだよりでも指導内容をお知らせしましたが、性に関する指導とは、体に関することへイメージが片寄りがちですが、自分自身が生きている意味や、どうして命が尊いかを子どもなりに理解するための“生きる教育”を目指しています。

授業の後、おうちの方に学習したことを伝える宿題を出します。この授業から、ご家庭で“性”と“生”について考え、話し合うきっかけになると嬉しいです。(6年は2学期に行いました。)

イライラ・緊張するとどうなる？

イライラした時や緊張した時に、体はどうなっているかな？ 少し観察してみよう。

胸やお腹にぐっと力が入って、筋肉がかたくなっているね。なんだか呼吸もしづらそう。

深呼吸するとどうなる？

たくさん空気を吸うと、体のすみずみまで酸素をいきわたらせることができるよ。深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすから、体の緊張もほくれるんだよ。

イライラ・緊張した時は深呼吸して、体の変化を感じてみよう。

子どもたちは、「早ね・早起き・朝ごはん」・「テレビ・ゲームの時間」を意識して生活した人が多かったようです。お家の方は、「バランスのとれた朝食作り」・「早ね・早起き」を意識し、協力していただいた様子がみられました。少しずつでも、よい生活習慣が継続できるように工夫をお願いします。

