

# ほけんだより2月



R5. 2. 1

深谷市立大寄小学校

まだ、<sup>しんがた</sup>新型コロナ<sup>かんせんよぼう</sup>感染<sup>つづ</sup>予防は続けましょう

新型コロナの感染症を第2類から第5類に引き下げる案が具体化されようとしています。時期は5月の連休明けからと報道されています。マスクの着用の基準や学校の出席停止の基準など、これから決められていくことが多くあるのではと思います。感染対策が緩和されていく動きではありますが、現在は、まだ、今まで出されている感染予防を行う必要があります。そして、この冬は、インフルエンザ・新型コロナの同時流行が心配されている季節でもあります。今しばらく、引き続きご家庭での感染予防のご協力をお願いいたします。



体の学習の様子～各月の身体測定の前に体の学習をしています。

<1月のテーマは…>

- 1年・「目をさましたクマゴロウ」（すいみんの大切さ）
- 2年・「姿勢はなぜ大切な？」
- 3年・「元気のもと」（赤・黄・緑の食べ物をバランスよく食べる）
- 4年・「食べ物の旅」（食べた物はどのように消化吸収されるのか）
- 5年・「朝一夜＝1.3cm?」（身長朝と夜の差から体の不思議・元気に育つためのヒントを）
- 6年・「バランスよく食べよう」（健康に育つために質・量を考えて食べることや食事だけでなく、睡眠、運動のバランスも大切）
- けやき・「3びきのこぶた」（歯を大切にするために大事なことは?）



3年



2年

ストレスはためないこと！ すずんでリラックス

<p>すっきりした～！</p> <p>ぐっすり十分な睡眠</p>	<p>こちいい～！</p> <p>ぬるめの湯船につかる</p>	<p>たのし～！</p> <p>趣味の時間を大切に</p>	<p>おいし～！</p> <p>ときには自分にご褒美</p>
----------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

元気でいるのために



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。



「バランスのとれた朝食」68.3%、「テレビ・ゲームの時間」平日に2時間以内の人84.6%。この項目への意識の高まりを感じます。全員の提出集計ではありませんでしたが、寒い季節でも9月の調査と変わらず高い割合を維持していました。「早起きして朝食をしっかり食べられました。」「野菜が足りなかったので、食べるようにします。」「ゲームをしない日をつくりました。」など児童の感想が書かれており、よい生活習慣をし、気持ちよく過ごそうとする姿や改善しようとする意欲も感じられました。素晴らしいです。

「早寝」や「腰骨を立てる」については、残念ながら、9月の実施より悪い結果でした。朝が寒く、暗かったりしたことで、冬休みの生活から、うまく学校生活のリズムに切り替えられなかった人もいたようでした。「腰骨を立てる」習慣は、学校では朝の始業前に取り組んでいますが、家庭では、なかなか難しい面もあったのではないかと感じます。やる気や継続力にもつながることなので、家庭でも食事や家庭学習の時をとらえて声掛けをお願いしたいです。「冬休みの時より、早寝早起きができました。これからも続けていきたいです。」や、お家の方からは、「食事の時に腰骨を立てることが少ないので声掛けしていきたいです。」などの前向きな感想をたくさんいただきました。

お忙しい中、ご協力いただき、ありがとうございました。子どもたちの健康づくりのため、少しずつでも、よい生活習慣が継続できるように親子で工夫をし、声掛けや支援を引き続きお願いします。

## 2月は性に関する指導月間

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  
お互い尊重しようこと

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

12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うれしいです。（6年は2学期の授業参観で行いました。）