

ほけんだより2月



R6. 2. 1

深谷市立大寄小学校

暖冬といわれていますが、急激に寒い日もあり、体調管理が大変なこの頃の季節ですね。現在、本校のインフルエンザや新型コロナの流行は落ち着いていますが、冬は流行しやすい季節ですので、こまめな手洗い・部屋の換気・十分な睡眠やバランスのとれた食事をするなどの感染予防を心がけてくださるようお願いいたします。



覚えよう！ やってみよう！ 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防

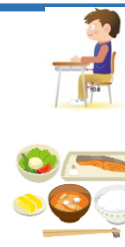


換気しよう、家でも学校でも！部屋の空気が汚れる前に

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・「インフルエンザ物語」(インフルエンザ予防)
 - 2年・「姿勢はなぜ大切なの？」
 - 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・「インフルエンザ物語」(インフルエンザ予防)



2年「姿勢」



6年「食事」



2月身体測定予定

2/28(水)	4～6年
2/29(木)	けやき・1～3年



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。



今回、「早寝・早起き」を目標にする児童が多く、学校生活のリズムに変えていこうとする意欲と保護者の方の協力して下さる様子を感じられました。そして、9月より早寝ができていた割合が増えていました。

「バランスのとれた朝食」63.5%、「テレビ・ゲームの時間」平日に2時間以内の人80.8%。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。

「早ね・早起きができ、朝ごはんもしっかり食べられました。」「バランスよく食事ができました。」「ご飯をたくさん食べ、楽しく過ごせました。」「ゲームの時間を短くしようと思った。」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。

「腰骨を立てる」についてのみ、9月の実施より悪い結果でした。「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。健康のみならず、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。

お家の方からは、「規則正しい生活ができました。これからも続けてほしいです。」「木曜日をノーゲーム日にしました。」「健康的な生活ができるように、見守り、協力していきます。」など、ありがたい感想をたくさんいただきました。



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

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供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学期の授業参観で行いました。)