

ほけんだより すこやか



ほけんだより 10月号
犬山市立犬山北小学校
R4.10.14

後期がスタートし、1週間がたちました。前期には、係活動や行事などの場面でみなさんの輝く姿をたくさん見ることができました。後期も、自分の決めた目標に向かって挑戦してほしいです。

10月に入り、朝晩の気温差で体調をくずしている人はいませんか。季節の変わり目は、調子をくずしやすいです。具合が悪いときには、早めに体を休め、調子を整えましょう。

保護者のみなさまへ ～保健の学習をしました～

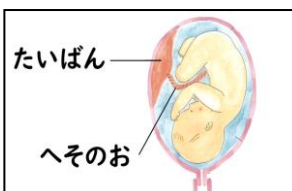
1・2年生 ピカピカトイレ大作戦

夏休み前にみんなが使うトイレが汚れて困っているという話を、子どもたちからたくさん聞きました。汚さないためにどのように使えばよいのか、もし汚してしまったときには先生に言えばよいことなどの話をしました。スリッパをそろえることも大事なマナーの一つであることも伝えました。



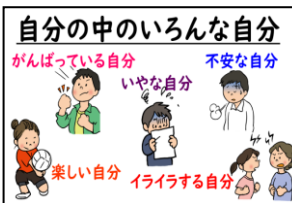
3・4年生 みんなのいのちの話

自分の命の始まりから胎児の成長、そして今の自分がいることの尊さについて学びました。胎児の時の大きさを知ることで、大きくなった自分を感じることができた子もいたと思います。様々な人のつながりやかかわりによって今の自分があり、一人一人が特別な存在であることも知りました。



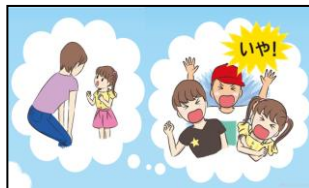
5・6年生 自分の中のいろんな自分を見つめよう

思春期に起こる心の変化について学びました。今の自分を振り返り、頑張っている自分や楽しい自分だけでなく、悩んでいる自分や周りからどう思われているか気になる自分、イライラした自分など、様々な自分があることを知りました。どれも大切な自分で、成長している証であることを知り、上手に向き合い、付き合っていくことが大事であることを学びました。



仲よし プライベートゾーンのことを知ろう

水着でかくれるところは、自分の大事な場所であり、気軽に人に見せたり触らせてはいけないことを学びました。低学年では、プライベートゾーンを見られそうになったり、触られそうになったときに断る練習をしました。高学年では、本を使って、知らない人だけでなく、知っている人にも気軽に見せたり触らせたりしてはいけないことを学びました。



☆10月の保健のめあて☆ 目を大切にしよう

大切な目のために、生活や行動をかえましょう!

目は、「ものを見る」という大切な働きをしています。今月は、目を大切にするためにはどんなことに気をつけたらよいかを考えてみましょう。



目を近づけすぎない



汚れた手で目をこすらない



明るいところで勉強



好ききらいせずに食べる



ゲームやテレビは時間を決める



前がみは短くする

ゲームやインターネットを使うときに・・・

使う人は、「ルールを守る」とともに行動に「責任をもつ」こと!

家族とルールを決める

決めたルールを守る

使う前に、やるべきことの順番を考える

人にめいわくをかけていないか

人にいやな思いをさせていないか

< 保護者のみなさまへ >

昨今、ゲームやスマートフォン、インターネットの使用による小中学生の心身の健康被害が心配されています。ぜひ、ご家庭でルールづくりをお願いいたします。(使用時間、使用可能な場所、使用可能な範囲など)

視力検査を行います



10 / 3	(月)	6年生	11 / 4	(金)	3年生
11 / 1	(火)	5年生	11 / 7	(月)	2年生
11 / 2	(水)	4年生	11 / 8	(火)	1年生

仲よし学級は、この期間内に行います。

めがねをもっている人は忘れずに!

