

ほけんだより

赤阪小学校
保健室
2022.6.15 No.4

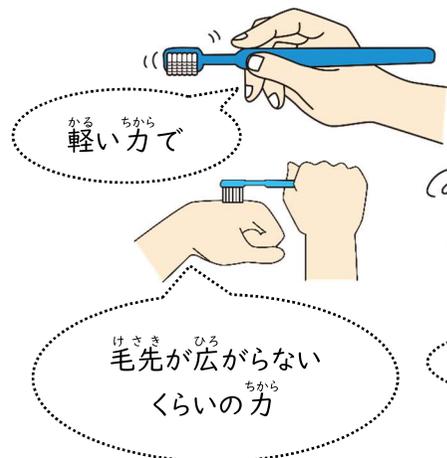
梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、また天気も変わりやすいこの時期は、体調をくずしやすい時でもあります。早寝・早起き・朝ごはんで体調を整えて、元気に過ごしましょう。

は たいせつ 6月の保健目標 歯を大切にしよう

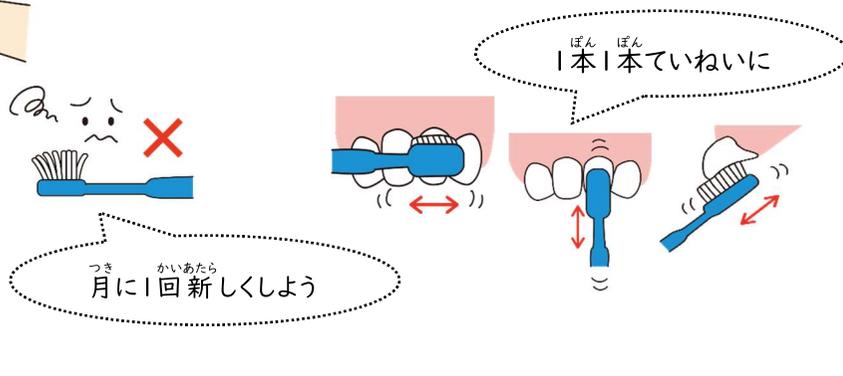


これであなたも 歯みがき名人!!

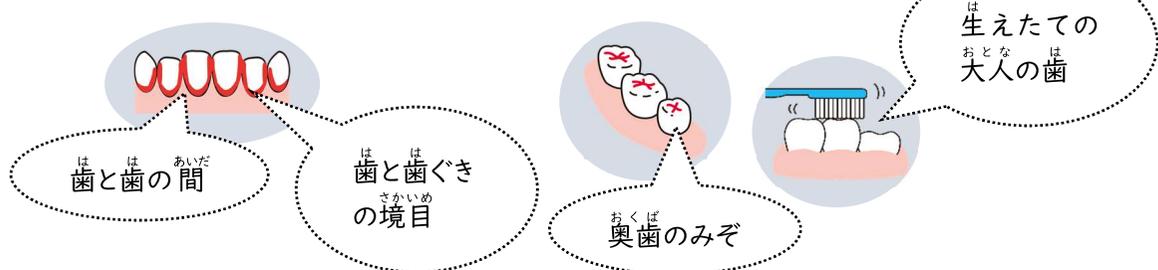
① えん筆をにぎるように持つ



② 歯ブラシを小さく動かす



③ みがき残しをしやすいところも しっかりと!



★お知らせ★

6月21日(火)に歯みがき指導があります。今年度も新型コロナウイルスの影響でブラッシング指導はありませんが、歯科衛生士さんにお越しいただき、歯の健康についてのお話をさせていただきます。持ち物は筆記用具のみです。

げんきアップ週間にご協力いただきありがとうございました

おうちの方へ

5月の連休明けに実施いたしました「げんきアップ週間」にご協力いただきありがとうございました。多くの児童が目標にむけてしっかり取り組めていました。子供たちの頑張りの様子や、メッセージを書いてくださった保護者の方が多く、子供たちのお家での様子がとてもよくわかりました。今回のげんきアップ週間の傾向を共有したいと思います。

下表に学年別の就寝・起床時刻、睡眠時間、メディア時間の平均を載せています。

就寝時刻【表1】については低学年が少し遅くなる傾向が見られました。しかし、どの学年も平日と休日の時間にあまり差はなく過ごせていました。起床時刻【表2】については平日に比べ、休日はやや遅くなる傾向が見られますが、全学年7時台には起床できていました。

睡眠時間【表3】については、低学年が少し短い傾向が見られました。小学生に必要な睡眠時間は「9時間～11時間」と言われています。就寝時刻を1時間早めて、睡眠時間を増やせるようにできると理想的です。

メディア時間【表4】については、3年生以外の学年で平日に比べ休日が長くなる傾向が見られました。日本小児科医会の提言によると、総接触時間は1日2時間まで(ゲームは1日30分まで)が目安とされています。平日でも2時間以上メディアに接触している児童が多いため、時間を意識して過ごせるように自宅でのルール作りが大切になってきます。

朝食については毎日食べている児童は86%(昨年度89%)、1～3日欠食している児童が13%(昨年度11%)、全く食べていない児童は1%でした(昨年度0%)。食事内容は主食のごはん・パンの単品が最も多いですが、中には朝から野菜やたんぱく質もバランスよく食べられている児童もいました。子供たちが元気に過ごすためには、まずエネルギーとなる主食(ごはん・パン)を食べる必要があります。主食を食べる習慣があるお子さまは、卵、肉、魚、野菜などのおかずをもう一品追加して、少しずつ栄養バランスのとれた食事へステップアップしていただければと思います。次回のげんきアップ週間は夏休み明けになります。ご協力よろしくお願ひ致します。

【表1】就寝時刻の平均 【表2】起床時刻の平均 【表3】睡眠時刻の平均 【表4】睡眠時刻の平均

	【表1】就寝時刻の平均		【表2】起床時刻の平均		【表3】睡眠時刻の平均		【表4】睡眠時刻の平均	
	平日	休日	平日	休日	平日	休日	平日	休日
1年	9時22分	9時36分	6時35分	7時14分	9時間13分	9時間38分	1時間21分	2時間04分
2年	9時42分	9時45分	6時47分	7時30分	9時間05分	8時間45分	2時間08分	3時間17分
3年	9時45分	9時50分	6時40分	7時09分	8時間55分	9時間19分	1時間56分	1時間51分
4年	9時09分	9時25分	6時30分	7時13分	9時間21分	9時間48分	2時間36分	2時間44分
5年	9時58分	10時06分	6時49分	7時34分	8時間51分	9時間28分	2時間47分	3時間24分
6年	10時20分	10時15分	6時32分	7時04分	8時間12分	8時間49分	3時間02分	3時間43分

★目安★ 就寝時刻・低学年9時まで 中学年9時半まで 高学年10時まで
睡眠時間・9～11時間 メディア時間・1日2時間まで(ゲームは30分まで)

おうちの方へ

赤阪小学校では、学期に一回、体重測定の後には身体や健康について学ぶ「ほけんのお話」の時間があります。6月の内容を少しだけですが紹介しますので、おうちでもお子さまと話し合うきっかけになればと思います。

1・2年生「からだピカピカだいさくせん」

6月になり、汗をかきやすい季節になりました。小学生になると、ひとりでお風呂に入るご家庭もあると思います。そこで、体の汚れやすい部分を知り、自分で体を清潔にできるよう「からだピカピカだいさくせん」です。体を洗う順番のクイズや、DVDの歌に合わせてシャンプーの仕方を学んだり、汚れやすい・洗い忘れしやすい部分(首の後ろ、脇、足の指の間、性器、おしり)のお話をしました。

★クイズ:からだを洗う順番はどっちがよい?

- 1、からだ→あたま→かお
- 2、あたま→かお→からだ

正解は 2、あたま→かお→からだ です。シャンプーやコンディショナーのすすぎ残しが肌トラブルの原因になることがあるためです。



体から出るたんぱく汚れを
実験で可視化したもの

3・4年生「たいせつなからだ(プライベートゾーン)」

はじめは、大盛り上がりの教室でしたが、赤ちゃんの写真を見て、性器は「将来いのちのもとをつくりそだてる場所」の説明をすると、おどろいている子もいました。絵本「わたしのからだはわたしのもの」では、少し長いお話でしたが、いやな目にあつた時どうすればいいか考えました。

プライベートゾーンって…?

「水着でかくれるところ(おね、おしり、せいき)」と「口」で、自分だけの大切な場所です

《男の子のせいき》
いのちのもとをつくる



《女の子のせいき》
いのちのもと(たまご)をつくる
赤ちゃんをそだてる
赤ちゃんが生まれる時とおる道

*人によって見られたり、
触られたりして嫌な場所は違ふよ

プライベートゾーンの約束

*他の人には触らせない・見せない

*他の人のプライベートゾーンを見ない・触らない

もし「見せて」「触らせて」と言われたら…

「いや」「やめて」という

にげる

大人に話す

5年生「思春期のからだの変化(初経・精通)」

男女別に分かれて初経・精通指導を行いました。女子児童への指導は養護教諭が行い、男子児童への指導は担任が行いました。女子児童にはからだの変化と月経のしくみ、月経時の対応の仕方などのお話をしました。

男子児童にはからだの変化と精通、女子児童への思いやりについてのお話をしました。

すでに体に変化が現れはじめている児童も、そうでない児童も自分たちに起こる変化について興味・関心を持って話を聞くことができました。



6年生「自分らしさって?」

6年生は「性の多様性」がテーマです。はじめに、私たちの生活の中には「男は〇〇で、女は〇〇で」といった思い込みはないか6年生と一緒に考えました。色、仕事、役割など男女に関係なく好きなものを選んでいい、男らしさ、女らしさに縛られることなく、自分らしくいることが一番大切で、友人や周りの「その人らしさを」尊重する大切さを学習しました。

また LGBTQ についてのお話もしました。成長期になると一般的に男子はがっちりとした体つきに、女子は丸みのある体つきに変化していきます。体つきの男女差が明らかになっていく中で、自分の性に疑問を感じ始める児童もいます。体の成長だけでなく、心にも個人差があり、体の性と心の性が同じでない人もいること、好きになる人は異性とは限らず、特に思春期は揺れ動く時期なので、どちらとも決められないこともあることをお話しました。自分や周りの人がどんな性(心)でも、それが自分(友達)であり、お互いの性(個性)を認めることが必要だと学習しました。



LGBTQを知っていますか?

- L…Lesbian (レズビアン:女性同性愛者)
- G…Gay(ゲイ:男性同性愛者)
- B…Bisexual(バイセクシャル:両性愛者)
- T…Transgender(トランスジェンダー:生まれた時の性と心の性が一致せず違和感をもつ人)
- Q…Questioning(クエスチョニング:自分の性のあり方を探している状態にある人)