



ほけんだより 10月

令和4年9月28日 北九州市立曾根東小学校 保健室 平川智美

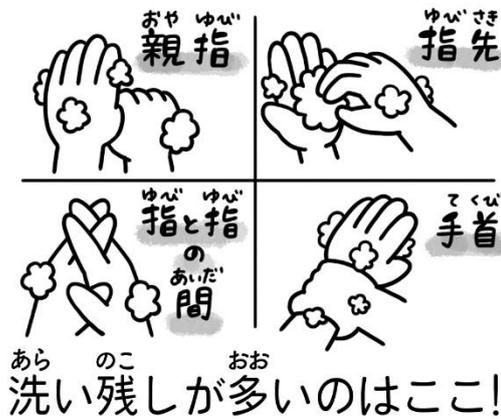
やっと秋らしくなりましたが、朝晩の涼しさと日中の暑さで気温の変化が大きい季節です。気温や気圧の変化で、自律神経や免疫力が乱れる時期です。コロナもまだまだ油断できません。早ね・早起き・朝ごはんなどで体調を整え、手洗いとたっぷりの水分補給で、ウイルスを追い出しましょう。涼しくなっても、水筒を忘れずに持って来てくださいね！



10月の保健行事

- 7日(金) フツ化物塗布
2・3年希望者
- 24日(月) 視力検査 1年
- 25日(火) 視力検査 2年
- 26日(水) 視力検査 3年
- 27日(木) 視力検査 4年
- 28日(金) 視力検査 5年
- 31日(月) 視力検査 6年

*めがねを持っている人は、必ず持ってきてください。



10月10日は目の愛護デー

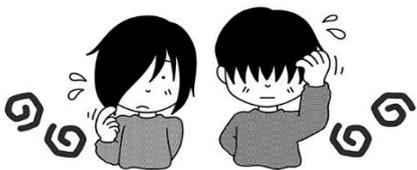
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない？



切ったり、とめたりして目にかからないように

部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン! で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

“保健のお話”をしました！



9月の発育測定の際に、「生命の尊さに気づき、自分も友達も大切にできるように」「性犯罪の被害にあわないように」というねらいで「生命の安全教育」を行いました。各学年、それぞれの発達に合わせ、からだの仕組みや生命のつながりについて学びました。尊い存在である“自分”を感じ、傷つけることなく守ることができる生活を心がけて欲しいと願います。ご家庭でもお話しいただければ幸いです。

子ども達の感想や考えたことを一部ご紹介します。

学年	テーマ	内容
1年	からだのせいけつ	○からだのしくみとプライベートゾーン ○からだを清潔にする方法
2年	おへそのはなし	○おへその役割・つながる「いのち」 ○プライベートゾーンを守る方法
3年	赤ちゃんの誕生	○お腹の中の赤ちゃんの成長 ○「いのち」のつながり・守る方法
4年	おとなへ近づく体の変化	○体の成長（月経・射精） ○プライベートゾーンを守る方法
5年	生命の誕生	○赤ちゃんの誕生 ○「いのち」を守る方法
6年	思春期の心	○脳の成長と心の変化 ○SNSの被害

<1年生（からだのせいけつ）>



からだのせいけつなところがしら
なかつたところがしりました。
プライベートゾーンを学校の
でまわろうとおもいます♡

<3年生（赤ちゃんの誕生）>

ぼくは話を聞いておぐあさんに
んじやしてけんこうな生活をしたいと思
いました。♡



<6年生（思春期の心）>



大人に近づいているのか心配だったけど
自分に当てはまっていることがあって安心してき
ました。改めてSNSなど色々な人とつながる
ことの危険性を理解することができました。♡