

# ほけんだよい



宇都宮市立瑞穂野南小学校 保健室 R7. 3. 10



少しずつ日差しが暖かく感じる日も増えてきました。カレンダーを見ると、3月の初めに『啓蟄(けいちつ)』と書かれた日がありますが、これは土の中で冬ごもりしていた虫たちが、春を感じて土の外へ出てくることを言うそうです。3月は学年最後のまとめの月。移り変わっていく季節を感じながら、新年度に向けて心と体の準備をしていきましょう。

## 3月の保健目標

健康な生活を  
振り返ろう



## 2月の保健室利用状況

ケガの手当てで  
来た人 39人  
いちばん多かった  
ケガ... すりきず

体調が悪くて  
来た人 25人  
いちばん多かった  
症状... 頭がいたい

# けんこう生活できたかな？

## 1年間の健康チェック

今年がんばったことをチェック☑してみよう！

- 早ね・早起きができた
- 朝ごはんをしっかり食べた
- 苦手なものもがんばって食べた
- ごはんを食べた後は、しっかり歯みがきができた
- いつも正しい姿勢ができた
- 外で元気に遊んだ
- 石けんできれいに手洗いをした
- ハンカチ・ティッシュを忘れずに持ってきた

8つできた！

すごい！

その調子で健康生活を  
続けてね！

7~5つできた！

もう少し！

できなかったことは、  
新学期の目標にしよう！

1~4つできた！

がんばって！

他にできそうなものを  
1つずつやってみよう！

どれもできなかった

ざんねん！

まずは、できそうなもの  
から始めてみてね！

元気に新学期がむかえられる  
ように、春休みも健康習慣を  
意識して生活してね！



# 保健の授業を行いました！

## 3年生 『けんこうな生活』

初めての保健の授業となる3年生では、健康の大切さや健康に良い生活についての学習を行いました。

健康に過ごすには、運動、食事、睡眠・休養を意識して、規則正しい生活リズムを続けていくことや、体や衣服の清潔を保つこと、部屋の空気の入替えや明るさを調整することなど、身の回りの環境を整えることが大切であることを学びました。1月に実施した『元気っ子生活習慣チェック』も振り返りながら、改めて自分自身の健康のために、どのような生活が大切なのか考える時間となりました。



## 4年生 『体の成長とわたし』

4年生では思春期における体や心の発育・発達について学習しました。

1年生の時と4年生の時の身長を比較して自分の体の成長を実感し、これから大人へと成長していく上で体の外側と内側、そして心にはどのような変化が起こるのかについて学びました。体の中の変化としては、女性と男性の性器のつくりや仕組みについて説明し、女子では月経が、男子では射精が起こることについても学びました。初めて聞く言葉が多い中、子ども達は真剣に話を聞いてくれました。4年生はすでに思春期の入口にいること、体や心の変化の仕方や成長の時期には個人差があることも伝え、これから大人へと成長していく自分たちに起こる体の変化について考える時間となりました。



## 5年生 『けがの手当』

5年生では『けがの手当』の学習について校長先生が授業を行い、一緒に関わらせていただきました。

けがをしてしまった時はどうすれば良いのか、けがの種類や程度から適切な行動を判断することや、軽度なけがに対して、自分できる手当の方法について学びました。実際に、ばんそうこうや保冷材などの手当グッズを使いながら、グループごとに、『すり傷・だぼく・やけど・鼻血』の4つのけがに対する手当の仕方について考え、発表し、養護教諭からアドバイスをしました。これら4つのけがは、学校でも保健室に来ることが多いけがであり、低学年のお世話もよくしてくれる5年生達は、自分の経験から適切な手当ができていた児童が多かったです。



2月から3月にかけて、3・4・5年生の保健の学習に担任と一緒に授業する形で関わらせていただきました。子ども達の知識の多さに驚かされながら、授業の内容に対してどのように考え、気づき、学んだかについて見ることができ、自分自身にとっても学びの多い時間となりました。健康や安全な生活、体の成長など、今回の授業を通して子ども達が自分ごととして捉え、これからの生活に活かしてもらえれば嬉しく思います。ご家庭でもぜひ授業のことを話題にさせていただき、お子さんの生活や体のことについて一緒に話をさせていただけますと幸いです。