

ほけんだより



令和6年10月21日
佐世保市立大久保小学校
保健室

朝夕がずいぶん涼しくなり、秋を感じられるようになってきました。季節の変わり目は、1日の気温に差があり、体調を崩しやすい時期です。季節ご家庭でも健康管理にご協力お願いいたします。

目を大切にしよう!

目にやさしい生活



前髪が目にかからない



適度な明かりと
良い姿勢で勉強
する



十分な睡眠を
とる



ゲームなどは
時間を決めて
使う

ご家庭でも目にやさしい生活へのご協力をお願いします。また11月に視力検査を実施します。お子さんが眼科受診のすすめ(黄色のカード)をもらった場合は、眼科受診をお願いします。

睡眠講演会(第2回学校保健委員会)について

11月5日(火)15:00~「すいみんってすごい!」と題して講演会を企画しています。参加を希望の方は25日(金)までに申込書の提出をお願いします。たくさんの参加をお待ちしています。



寒暖差の激しい時期 お子さんの服選びの

ポイント

10月も下旬になり、朝晩はひんやりとするようになりました。しかし日中は、元気いっぱい外で遊んで汗をかいている児童も見かけます。脱ぎ着ができよう、ご家庭でも上着を準備していただくと助かります。

下着 綿

昼間は暖かく、遊んでいるとたくさん汗をかくため、吸水性に優れ、風通しの良い綿素材が◎。肌触りも柔らかく、刺激に敏感な子どもの皮膚を傷つけません。



アウター ポリエステル・アクリルなど

肌寒い朝は、風を通しにくく体温を逃がさない化学繊維の素材がおすすめ。脱ぎ着しやすい前開きのものや、伸縮性のあるものを選びましょう。



性に関する指導について

4年生では保健で思春期に現れる変化について学習します。9月末に4年担任の高木先生と一緒に体の中で起こる変化に（初経・精通など）について授業を実施しました。子どもたちは自分の体に訪れる変化に興味を持ち、真剣に話をきいてくれました。児童の感想を一部かせています。

思春期に現れる変化、特に初経や精通についてはびっくりしてしまうお子さんもいるかもしれません。5・6年生にも宿泊体験学習や修学旅行前の事前指導で話をしています。性に関する指導は「いのちに関わる教育」です。保護者のみなさまと協力して行うことが大切だと考えています。ぜひご家庭でも話題にさせていただけたらと思います。

感想

- ・産むための準備は女子だけだと思っていたけど実は男子も準備しているということがびっくりしました。
- ・私が一番おどろいたのは、赤ちゃんを産むための準備がたくさん必要なことです。私もいつかならと思うと知れてよかったなと思いました。
- ・からだの中で起こる変化と思春期について学んで、体に変化があっても落ちついて行動しようと思いました。