

ほけんだより3月

3月の保健目標 
1年間の自分の成長を振り返ろう



いよいよ3学期最後の月、3月に入りましたね。みなさんはこの1年間を振り返ってみてどうでしたか？下の「健康に過ごせていたかな？」で1年間を振り返ってみましょう。

この1年は昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症が流行し、中止になったり延期になったりした活動もありましたね。感染症対策をしつつ、限られた活動の中で楽しそうに過ごすみなさんを見て、とても元気をもらっていました。4月から新しい学年になりますね。気持ちよく次の学年をスタートすることができるよう今年度のまとめをしたり、元気にすごせるように生活リズムを整えたりしましょう。



健康に
過ごせていたかな？

4月

年生に
なったときは…

身長 cm

体重 kg

5月

30日
ゴミゼロの日

31日
世界禁煙デー

6月

4日~10日
歯と口の健康週間

7月

7日
鼻の日

8月

9日
防災の日

9日
救急の日

9月

17日
防災と
ボランティアの日

10月

10日
目の愛護デー

15日
世界手洗いの日

11月

8日
いい歯の日

9日
いい空の日

12月

1日
世界エイズデー

1月

17日
身長 cm

体重 kg

2月

3月

こんなに大きくなりました

できたことは
○きしてみよう！

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた	<input type="checkbox"/> 勉強するときはいい姿勢を心がけた
<input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをした	<input type="checkbox"/> ひと口30回噛んで食べた
<input type="checkbox"/> バランスよく食べた	<input type="checkbox"/> 夜ふかしをしなかった
<input type="checkbox"/> 休みの日も早起きした	<input type="checkbox"/> 食べすぎに注意した
<input type="checkbox"/> ケガに気をつけて過ごした	<input type="checkbox"/> 元気にあいさつできた

いくつ○がついたかな？

0~4個の人 まだまだ!

できていなかったことの中から1つ選んで、
春休みの目標を決めよう!

5~8個の人 もう少し!

つい忘れちゃうことは何かな？

9~10個の人 いい感じ!

進級してから継続しよう!

「さようなら」にこめる思い ありがとう 6年生

「さようなら」というあいさつ。もともとは「左様なら」（そうであるならば、という意味）が語源とされ、「そうであるならば」の後に続く「また会いましょう」などの言葉が省略されたものだといわれています。海外での「さようなら」は、「Good bye」「See you again」「Adios」「Adieu」などといいます。これらは、「神のご加護を」「また会いましょう」「お元気で」などという意味です。日本語の「さようなら」は省略された意味なので、「さようなら」を使うときは「元気でね!」や「またね!」など、ひとことプラスするといいかもかもしれませんね。

さて、いよいよ卒業式が近づいてきました。6年生35人が庄内小学校を卒業していくと考えると「中学生になってもがんばれ!」と応援する気持ちがある反面、「卒業するのはさみしいな」という気持ちもあります。毎朝元気にあいさつをしてくれる6年生、どんなことにも一所懸命取り組む6年生、じょうだんを言って笑わせてくれる6年生…と、さまざまな6年生の姿をみてきました。特に印象に残っているのは、12月に大森さんから性の多様性についてのお話を聞いたときのこと。「虹は何色か」という話になったとき、「35色」という発言がありました。6年1組のクラスターマになっている虹は「35人一人ひとりの個性を大事にしているということなんだなあ。素敵だなあ」と感じました。その素敵な感性を持ったまま、これからも自分や周りの人の個性を大切に、ありのままのみなさんでいてくださいね。

卒業生のみなさん さようなら! お元気で!

また庄内小学校に元気な姿を見せに来てくださいね!

いつまでも応援しています!



保護者の皆様へ

ついこの間、4月を迎えたような気持ちですが、あっという間に約1年が経ちました。児童のみなさんの年度始めの写真を見ると、この1年で顔つきがかわっていました。私にとっては、あっという間に感じた1年間でしたが児童のみなさんは様々なことを経験して、大きく成長していったのだなと感じました。この1年間、お子様が元気に過ごすことができたのは、毎朝の健康観察等ご家庭のご協力があったことだと感じています。ありがとうございました。4月から元気に新たな1年を迎えることができるよう、引き続きご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

1年間本当にありがとうございました。

ありのままのじぶんでいられるために

2月8日(火)に2年生を対象に、にじいろ i-Ru (アイル) のIPPOさん(田中一歩さん)とこんちゃんさん(近藤孝子さん)が講話をしてくださ
 ました。「女の子だけど女の子が好きな友達」や「お母さんとお母さんとぼくの3人家族ですごしている友達」、「男の子だけど男の子と女の子
 が好きな友達」などIPPOさんとこんちゃんさんのいろいろなお友達を紹介していただきました。お話を聴いているうちに「見た目で性別は決めら
 れないこと」「家族の形や好きになる人も人それぞれであり、それは自然なこと」を感じたのではないのでしょうか。自分の体のことや心のこと、そ
 して、自分がどうしたいかは相手に決められるものではありません。だから、今自分が思っていることや感じていることを大事にしてほしいと思いま
 す。それは、自分だけでなく、友達や周りの人も同じです。友達や周りの人のことはその人自身が決めます。それを忘れずにみんながありのまま
 いられるといいなと願っています。

感想の一部を紹介します

- ・女の子のからだでも男の子だと思っ
 ている人がいるのをはじめてした。
 ・自分のしたいことを大切にしよう
 とかんじた。
- ・自分の思いを大じにすることがど
 れだけ大切なのかが分かった。
 ・体と見ためだけではきめたらだ
 めだということをはじめて知った。



いのちのお話をさせていただきました

2月14日(月)に1年生を対象に、助産師の上原幸さんがいのちのお話をしてくださ
 いました。助産師とは、「赤ちゃんが元気に産まれてくる
 ようにおなかの中にいるときから助ける人」です。上原さんのお話を聴いて、「砂の
 ひとつぶサイズ」というとても小さなところから命が始まり、
 今日まで大切に育てられて今の私たちがいることを学びました。赤ちゃんは、お
 なかの中でおうちの人の声を聴き分けたり、指を口に入れて吸
 練習をしていたりと生まれる前からいろいろな練習をしていることも知ることが
 できましたね。赤ちゃんは、お母さんのおしっこのだとうんちのく
 だの間にある命のみちからうまれます。(ほかにも帝王切開といって、おなかから
 生まれることもあります。)命のみちは、とてもとても大切なとこ
 ろなので、ふだんは下着をはいて守っています。このほかにも胸や口など自分
 だけの大切な場所という意味でプライベートゾーンというところが
 私たちの体にはあります。勝手に見たり触ったりしない、見せたり触らせたり
 しない自分だけの大切な場所です。とても大事なことなので覚えて
 おいてくださいね。

私たちの命は、おじいちゃんやおばあちゃん、さらにもっと前までさかのぼって
 つながっています。そして、それはこれからもつながっていきま
 す。今日まで大切に育ててもらった命。自分の命って大切なんだ。まわりの
 お友達や家族も大切なんだ。ということを忘れないでくださいね。

感想の一部を紹介します

- ・ママはたいへんなおもいをしていのちをつないでくれたんだね。いまあるいのちも
 つないでくれたいのちだったんだ。
- ・うまれるのはすごかった。うまれてよかった。
 ・よう水が(赤ちゃんを)まもってくれるってすごいね。
- ・いのちのみちをはじめてした。



薬物が体に与える影響とは…

2月24日(木)に学校薬剤師の長田考広先生が6年生を対象に
 薬物乱用防止教室をしてくださいました。

お酒をたくさん飲み続けると脳が縮んだり、病気になったりすること
 やタバコを吸うとどのどや肺などのガンになりやすくなることを学びまし
 たね。健康への影響がとても大きいことを改めて感じたのではないで
 しょうか。

薬物乱用について、「法律で禁止されている薬物を使うこと」をイメ
 ージしている人も多いと思いますが、「決められた使い方や使う量のル
 ールを守らずに使用すること」も薬物乱用にあたります。薬は健康にな
 るための助けとなることもあれば、健康を阻害するものにもなります。だ
 から、正しい量を正しく使うことが大切です。身近にあるものだからこ
 そ気をつけなければいけませんね。

**法律で禁止されている薬物は1回使うだけでも乱用になり、
 心と身体をボロボロにしてしまいます。このことを絶対に忘れないで。**

薬物のお話以外にも、子どもの生活習慣病や視力のお話もしてい
 いただきました。運動や食事、姿勢など毎日の生活の一つひとつが自分
 の体に影響を与えます。今の生活は健康的かな?もう少し見直しが
 必要な?と振り返ってみてください。



げんき★クイズ

あるに共通するのは?

ある	ない
もも	りんご
はな	たね
ちよう	けむし
は	き

ヒント みんな持っているよ

