



がつ

ころ

はなし

1月にはからだや心についてのお話をしました



2学期と3学期の二測定(身長・体重測定)では、毎回からだや心のお話をしています。今回は、先月の二測定のお話の一部を紹介します。

1年生

☆今日のうんちはどんなうんち?☆

うんちはからだの状態が分かるとてもたいせつなものだという話をしました。まず、スライドでうんちがどのようにできるかを説明しました。その後、うんちの種類や、いいうんち(バナナうんち)をだすためには食事、運動、うんちタイムの3つが大事ということをお話しました。規則正しい生活を心がけて、バナナうんちをめざしてくださいね。



2年生

☆手あらい実験をしてみよう☆

せっけんで手をあらってもらい、手あらいチェッカーを使って、よごれがとれているかをチェックしました。実験をしてみて、特に、指と指の間や爪、手首のよごれがとれにくいことが分かりました。最後に、どんな時に手あらいが必要かを確認し、全員で正しい手のあらい方を練習しました。



3年生

☆学校でけがをしたことがありますか☆

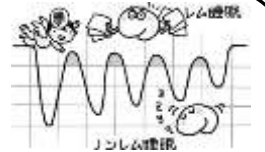
はじめに、原田小学校の運動場や体育館、教室などでよく起こるけがについて説明しました。そして、「こんなことをしたらけがをすることもかもしれない。」という危険予知ができるようになると、けがを防ぐことができるようになるということをお話しました。これからも、けがを減らすために、危険な場所では遊ばない、ろうかを走らないなどのルールを守ってすごしてほしいと思います。



4年生

☆すいみんをたくさんとろう☆

まず、自分が4年生に必要な9時間~11時間のすいみんがとれているかを確認してもらいました。すいみんは、からだや心の疲れをとったり、からだを成長させるためにもとても大切であることや、ねむっている間に、成長ホルモンがでたり、その日に勉強したことなどを記憶したりしていることも説明しました。最後にすいみんの質とリズムのチェックもして、ぐっすりねむるために大事なことをお話ししました。



5年生

☆薬ってなんだろう?☆

クイズをだしながら、薬の正しい使い方や、副作用について学びました。また、すいみんをとることや1日3回ごはんを食べること、運動することで自然治癒力(病気をなおそうとするからだの力)が強くなるということもお話しました。後半は、お酒(アルコール)がからだや心にも与える影響や、お酒とジュースを区別する方法をお話しました。エナジードリンクが子どものからだにも与える影響についても触れました。



6年生

☆みんなちがうからすてき☆

もうすぐ卒業を迎える6年生に「自分らしさ」について話をしました。まず、「性別は二通りだけなのかな?」という問いかけから始まり、性のあり方を表す4つの要素やLGBTQについて学びました。最後に、「みんなちがってあたりまえ、みんなちがうからすてき」ということをお話ししました。自分のことも、他の人のこともたいせつにして、お互いの「自分らしさ」を認め合えるすてきな大人になってほしいと思います。