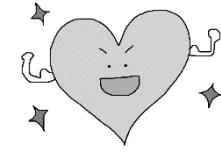


1月にはからだや心についてのお話をしました



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、先月の二測定のときにお話したことの一部を紹介します。

1年生 『きょうのうんちはどんなうんち?』

うんちはからだの状態がわかるととても大切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知り、紙芝居でお話しました。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。



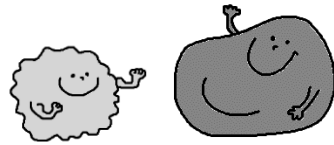
2年生 『手洗い実験をしてみよう』

せっけんで手をあらってもらい、手洗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わかりました。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。毎日、手あらいをして感染症を予防しましょう!



3年生 『血液のはたらきとけがの手当て』

はじめに、血液の中にくまれている成分(赤血球・白血球・血小板・血しょう)のはたらきについてイラストを見せながら説明しました。そして、血液が赤い理由や毎日のごはんから血液がつくられていることとお話しました。最後に、けがをした時の正しい手当ての方法をみんなで確認しました。これからも、正しい知識を身につけて自分でできるけがの手当てを実践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、からだや心のつかれをとり、からだを成長させるために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伝えました。



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(病気を治そうとするからだの力)が強くなるということも伝えました。後半は、お酒(アルコール)がからだや心と与える影響や、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」についてお話をしました。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」ということを伝えました。自分のことも、他の人のことも大切にして、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。

