

ほけんだより

令和8年(2026年) 2月9日 豊中市立緑地小学校 ほけんしつ

寒い日が続いていますね。全国的にインフルエンザが猛威をふるっています。緑地小学校では、2月に入ってからインフルエンザB型での欠席が増えてきました。引き続き、手洗い・うがいなどの感染症予防をしましょう。

今の学年もあと2ヶ月ほどですね。【2月は逃げる】【3月は去る】といわれているほど、あっという間に過ぎていきます。次の学年に向けて、気持ちの準備をしていきましょう。

1月の二測定で ほけんのおはなしをしました

ねんせい 1年生

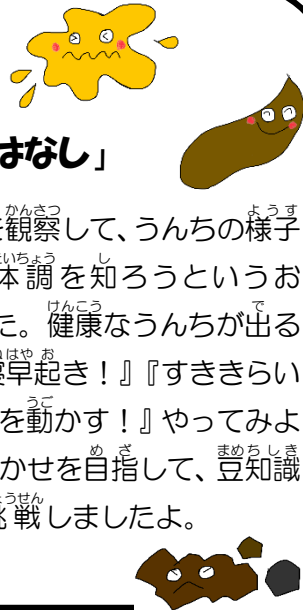
「プライベートパーツ」



絵本【うみとりくのからだのはなし】自分の体は自分だけのもの。体は全部大切ですが、とくに大切なプライベートパーツのお話をしました。もしものときの合言葉 NO! やめて! いや! GO! にげる! TELL! 大人に話す!

ねんせい 2年生

「うんちのはなし」



毎日うんちを観察して、うんちの様子から自分の体調を知ろうというお話をしました。健康なうんちが出るように『早寝早起き!』『すききらいなし!』『体を動かす!』やってみよう。うんちはかせを自指して、豆知識クイズにも挑戦しましたよ。

ねんせい 3年生

「歯のはなし」



歯が痛くて苦しんでいるガッコーマン。もしかしてむし歯?! むし歯ができるしくみや、再石灰化のお話をしました。食べる時はしっかりかんで、口の中のヒーロー(だ液)にたくさん活躍してもらいましょう! ちょっと難しい歯の豆知識クイズもしました。



つらい... しもやけ 対策方法は?



防寒具を身につける 体を冷えから守り、血液の流れを保てます。

濡れたままにしない 湿った手袋や靴下は取り替えましょう。

湯船にしっかりと浸かる ぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。

きゅうくつな靴は履かない 足の血行が悪くならない靴を選びましょう。

寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。



ねんせい 4年生

「気持ちの上手なつたえかた」



相手も自分も大切にしようとするコミュニケーションをアサーションといいます。友だちに『けしごむかして〜』と言われた いばりやさん・もじもじさん・さわやかさん。相手にどんな伝え方をするといいかな? 「わたしメッセージ」で話せば、自分の気持ちを伝えやすくなりますね。

ねんせい 5年生

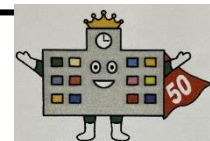
「アンガーマネジメント」



怒りと上手につき合うためのお話をしました。怒りやイライラは誰もが持っている当たり前の感情です。周りの人も自分も大切にできる『怒りの伝え方』『怒りを解決する方法』を知りましょう。自分の怒りタイプ診断もしましたよ。

ねんせい 6年生

「ストレスマネジメント」



ストレスの仕組みと、対処法(コーピング)を紹介しました。すこし難しい話でしたが、もうすぐ中学生になるみなさんに知っておいてほしいと思い、お話をしました。自分に合った対処法をたくさん身につけて、ストレスと上手につき合っていきましょう

冷えは万病のもと

免疫力の低下

生理痛の悪化 生理不順

腹痛 下痢 便秘

冷えは、体に様々な不調をひき起こします。温かくして過ごしましょう。



首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない

