



令和5年(2023年)9月6日(水) 豊中市立少路小学校 保健室

夏休みも終わり、2学期がはじまりました。みなさんはどんな夏休みをすごしましたか? まだまだ夏休みが続いてほしい! という人、早く学校に来たかった! という人いろいろだと思います。

しばらく学校に来ていない間に、生活リズムがくずれてしまった人は、少しずつ元の生活リズムを取りもどせるように、早ね早起きを心がけましょう。2学期もみなさんが元気に楽しくすごせますように!

のどが痛い! 寒気がする! こんなとき...

あなたはどちらをえらびますか?



保護者の方へ

2学期が始まり、全体的に発熱や感染症などが目立っています。登校前に毎朝の健康観察をしっかりとさせていただき、体調不良があればお家で休養して様子を見ていただくようにご協力をお願いいたします。

にぞくてい ほけん はなし 二測定・保健のお話をしました!

おうちの人と

自分の身長と体重がどれぐらいかなあ〜と気になっていた人がたくさんいましたね。思ったよりふえていなくてびっくりした人もいるかもしれません。まわりと比べて不安になった人もいるかもしれません。でも、体の大きさや成長のスピードはひとそれぞれ。みんな同じじゃなくてあたりまえです。それでも心配だなあと思うことがある人は、いつでも先生にお話しにきてね。保健のお話をのせているので、うちのひとといっしょに読みましょう。

1年生...「だいじだいじどーこだ」

遠見才希子さんの絵本をベースにプライベートパーツについて触れ、自分の体は自分のものであり、自分も他の人も大事にすることや自分自身の守り方を学びました。

2年生...「応急手当のたつ人になろう!」

学校で多いけが、けがの予防方法を考えながら、それでもけがをしてしまった時にどのような応急手当をするのが正しいのかを学びました。

3年生...「うちでできるけんこうチェック」

いいうんちはどんなうんちか考えながら、うんちの状態から自分の体の健康チェックができることを学びました。また、便秘予防の方法について知りました。

4年生...「よくかんで食べよう!」

昔と現代の食事内容や噛む回数の違いを比べながら、噛むことの大切さやよく噛むことで得られる8大効果を学びました。

5年生...「すいみんのおはなし」

〇×クイズをしながら睡眠中の脳や体で起こっていることを知り、生活リズムを整えることの大切さを学びました。

6年生...「メディアと上手につきあおう!」

メディア依存になってしまっていないか考えながら、睡眠の大切さについても触れました。SNSに公開する時の注意点なども考え、上手なメディアの使い方を学びました。

