

わが子は「まけない子」^や ^さ **®** No. 9
リターンズ!

令和5年2月3日
(文責：中山)



寒い日々に、朝はもうちょっと温かい布団にいたいなぁと思う季節ですが、寒さに「まけない」やまさっ子たち。冬休みが明けて約3週間経ちますが、お休みや保健室来室も少なく、元気に学校生活を送っています。

さて、冬休みは、はみがきカレンダーなど歯と口の健康づくりについて、一緒に取り組んでいただき、また、先日は学校保健委員会研修会にご参会くださり、ありがとうございました。3学期も引き続き、子どもたちがより健康に過ごせるよう取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

**授業公開日&学校保健委員会研修会
お出かけいただきありがとうございました!**

1月27日(金)は健康教育の授業公開、「姿勢」がテーマの学校保健委員会研修会でした。健康のこと、姿勢のことについて、これからもご家庭で考えていただく機会になると嬉しいです。



研修会では木戸大貴先生に「遊んで育てる しせいの話」をテーマに、大人と子どもがペアになって姿勢チェックをしたり、ストレッチをしたりしました。また、ポールや黒板などを使って、ペアでバランス取りながら協力して体を動かす活動しました。

ストレッチ方法の資料を後日お配りしますので、ぜひご家庭も取り組んでみてください。



大人も子どもも姿勢チェック

【わるい姿勢を続けると…】

- ▲いろんな所が痛い
- ▲呼吸ができない
- ▲集中できない
- ▲疲れやすい
- ▲イライラする
- ▲眠れない・眠い

ストレッチの前と後で、左右の胸の開きの違いにびっくりしました！



活動のあと、前屈をすると手が床に着いた方も！



児童用いすが5°傾いていることに気がつき、平行になるよう底上げをしていただきました。姿勢の変化が分かります。自然と姿勢がよくなるよう環境を整えることも手立ての一つです。

<感想>

- ・姿勢がわるいことはとても気になっていたのですが、改善するストレッチの方法など参考になったので、家でもやってみようと思いました。
- ・姿勢が良くなっているのが写真でわかってとても効果があるのを実感しました。(木戸先生に) 今後も関わっていただきたいです。
- ・子どもたちは“きどうじょう”で体を上手く使っているのが、なんてことない動きも大人には難しかったり、最初と最後で自身の変化もあり楽しかったです。

SC 来校日のお知らせ

嘉神先生の次回来校日は、2月10日(金) 10:15~14:15です。
相談をご希望の方はお知らせください。



「わたしのけんこう」について

3学期の身体測定の結果について、「わたしのけんこう」でお知らせします。お子様とともにご確認ください。確認されましたら、ファイルの返却をお願いします。

🌈 4年生の保健の学習についてお知らせとお願い 🌈

4年生は、保健で「体の発育と健康」の学習をしています。思春期の心と体の変化として「男女の性のちがい」や「異性への関心」について勉強しますが、学習の中で、性自認(心の性)や性的指向(好きになる性)に係る「性的マイノリティ」の子ども達へ十分配慮することが求められています。このことも踏まえ、次回の学習では、体の発育や心の変化、性の感じ方にも個人差があり、自分の思いや考えを大切にしてほしいこと、多様な性についても伝えたいと思います。

また、学習後、初経を迎えた時の対応について保健指導を実施する予定です。以前は、初経指導・精通指導は、男女分かれて行われることが多かったですが、男女を隔てずにからだの違いを知識として知り、どの性も尊重できるよう、今回の初経指導では、授業の振り返りもしながら、男性のからだの変化(射精のメカニズムや対応)についても触れたいと思います。

来週以降に学習する予定ですので、学習内容へのご意見やお子様のことでこちらが知っておいた方がよいことなどございましたら、遠慮なく、中山までお知らせください。

