

おうちのひと  
いっしょに  
よんで  
くださいね。

授業公開&学校保健委員会  
お出かけいただきありがとうございました

授業公開では、各学年とも自分の体や生活について改めて考えることができ  
たのではないのでしょうか。学校保健委員会では、体や性のことについて親子で  
一緒に考えるきっかけになっていれらうれしいです。自分を大切に、自分らし  
く生活を送ってほしいと思います。

～学校保健委員会の感想(一部抜粋)～

### 児童より

・クイズなどもあってわかりやすくていいなと思いました。女、男のいろいろな  
ことを分けて考えてみたら、だいぶ違うことがあってすごいなと思いました。とても  
分かりやすい話でした。後半のところの話は少し難しかったけど、いろいろなこと  
がわかりました。

・生活委員会の発表も活動やクイズを出して人前でするのはすごいなと思いました。  
クイズがあり始めて知ったことばかりでおもしろかったです。難しいところもあ  
ったけど、家族でふれあう時間もあって楽しかったです。性についても知ることが出  
来たので接し方にも気をつけたいなと思いました。

### おうちの方より

・全学年で行う内容としては難しかったかもしれませんが、楽しく学習するこ  
とが出来てよかったと思います。男だから女だからではなく個性を大切にしてい  
ただいている学校には感謝しています。

・LGBT という言葉がよく耳に入ってくる時代になって悩んでいる人には住み  
やすい時代になってきたと思います。SOGI という言葉は初めて聞きました。  
また勉強したいです。生活委員会の活動ぶりを見させてもらって良かったです。



## 冬休み 歯と口の健康カレンダー



- ・おやつとり方は考えてとれている人が多かったです。
- ・昼の歯みがきが×だった人、夜の歯みがきは○・◎の人が多かったです。

### 児童の感想(一部)

- ・うたたねする前に歯みがきしてからねる。
- ・歯をみがくこととおやつとり方はばっちりだと思います。
- ・昼に◎が全然なくて反省しました。次は5個ぐらい◎をつけたいな  
と思いました。

### おうちの方より(一部)

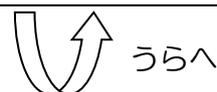
- ・声をかけなくても自分から歯みがきしていましたね。お正月で人が  
集まるが多かったのでおやつを食べる機会が増えましたが考えて  
食べられました。
- ・休みの日でも必ず磨く習慣を身につけてほしいです。

歯は食べたり話したりするの  
にとっても大切! 毎食後、歯  
みがきをする習慣をつけまし  
ょう!!

○2月 スクール  
カウンセラー来校日○

2月21日(月)  
10:20~13:20

相談のご希望のある方は学  
校までお知らせください。



## なやみやイライラがあるときは？

毎日の生活の中で、楽しいことだけではなく、不安になったり、なやんだりすることが出てきます。不安やなやみを軽くして自分がリラックスできる方法を考え、試してみましょう。

### なやみや不安を軽くする

#### 方法の例



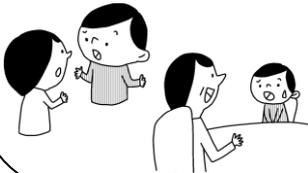
- ・運動する
- ・友だちと遊ぶ



- ・休養をとる  
(すいみんをとる)



- ・音楽をきく



- ・周りの人に  
相談する



×  
火やものに当たっては  
いけません

### 「笑うこと」は健康のもと

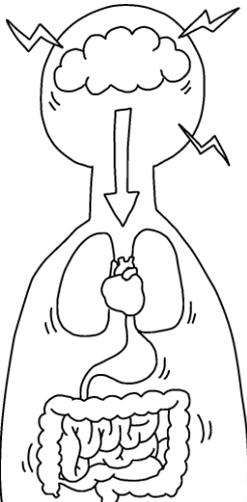
「笑うこと」は最も手軽なストレス解消法です。イライラしている、ストレスがたまっている時は「交感神経」とよばれる神経が活発に働いています。笑うことで「副交感神経」と呼ばれる神経が活発に働き、リラックスした状態になります。

また、「笑うこと」で体を病気から守る「NK細胞」の働きを活発にします。



## 「心」と「体」はつながっている？

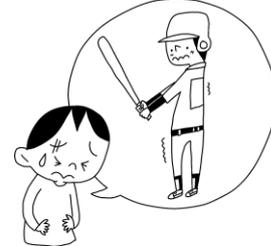
不安や悩みがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなることがあります。一方で、うれしいときには、やる気が出て、自然に体も動きます。また、体の調子が良いと、気持ちも明るくなります。



### 心と体がえいきょうしている例



友だちとけんかをして、  
食欲がない。



大事な試合の前で、きん  
ちょうしておなかが痛い。