

ほけんだより ◎おうちのかたへ◎

令和3年度9月9日
長岡北小学校 保健室

8月26・27日に発育測定を実施しました。成長の様子を確認していただき、グラフの記入・押印（1・3年生はP3・4、2・4年生はP3・5、5年生はP4・5、6年生はP4・6）をお願いします。お子様を通して担任の先生にご提出ください。また、発育測定後に保健指導を実施しました。内容について紹介します。ぜひおうちでも、話題に取り上げてみてください。



最後は
きれいな手洗い
ができました。



自分が使ったマスク（1日使ったもの）に薬品をつけての汚れを確認する実験を行いました。

3組 体の清潔

1日使ったものは...

あらう

こうかんする



からだは せいけつにしていましょ

体の清潔について話しました。ばい菌や汚れは病気のもとになるので、歯みがき・お風呂・手洗いなどで体をきれいにすることが大切であることを話しました。また、洋服やハンカチ・マスクは、きれいに見えても汚れや汗がついています。汚れたままにするとばい菌や汚れが増えていやなおいのもとになります。1日使った洋服や靴下などはきれいに洗う、マスクは毎日新品のものや洗濯したものを使うなどして、清潔なものを身につけるようにしてほしいことを伝えました。

1年生 姿勢のはなし



教室での姿勢の様子

おへそをまえに つきだしてみよう！



せなかがピン！となるよ

1年生の普段の姿勢の様子を確認しながら、「姿勢」について話をしました。「悪い姿勢はどうしてよくないのか？」や「教室ではどんな姿勢が良いのか？」について考えました。良い姿勢になるポイントとして、おへそを前に突き出すと背中がピンと伸びることを話し、みんなで実践しました。子どもの時に癖になってしまった姿勢は大人になってから治すのは難しいです。ぜひ、おうちでも学習しているときや食事のときの姿勢の様子を確認してみてください。



2～4年生 歯のみがき方

どんな風にもがいたら
歯のよごれが落ちるのかな？

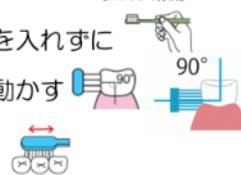
みがきかたのコツ

①えんぴつのもちかたで 力を入れずに

②90度に当てて横に小さく動かす

③1本ずついいねいにみがく

●ハブラシの持ち方



スクラッピング法

はみがきでのみがき残しが多い場所を確認しました。しっかり磨いたつもりでも、歯垢（食べカス）が残ることを話し、動画で歯の磨き方を確認してみがき方のコツを伝えました。4年生では、丁寧に磨いていても歯と歯の間にみがき残しがあると発表してくれた子がいました。歯と歯の間の汚れは、ブラシで落とせないので「フロス」を使えるといいですね。4年生らしい気づきがすばらしかったです。

5・6年生

不安や悩みと上手に付き合おう



不安や悩みと
上手に付き合おう



体も心も成長途中です

思春期



思春期には、こころとからだの両面で様々な変化が訪れます。今回は「こころ」の面を取り上げました。思春期は友だち・勉強・体・・・などいろいろなことに悩む時期で、イライラしたり、不安になったりして心が不安定になりやすいことを伝えました。全体では、「不安や悩みはない方がよいのか？」について考えました。不安や悩みは人生を変化させるために必要なもので、よい方に働くこともあります。自分なりの気分転換の方法や対処法（音楽を聴く、寝る、誰かに相談する、運動するなど）を見つけて、上手に不安や悩みと付き合いながら成長してほしいと思います。