

ほけんだより

おうちのかたへ



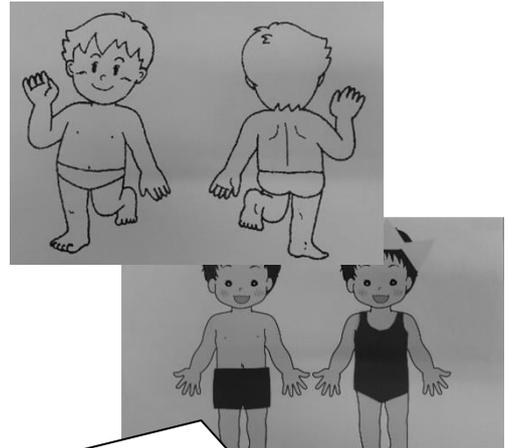
9月の身体測定時に実施した、各学年の保健指導の様子をお伝えします。

1年「からだのなまえ」

ヒトの前面・背面の絵を見て、知っている体の部位の名前を発表してもらいます。発表するときは、自分自身の体でその部位を触りながら発言しました。

単純な作業ですが、実は”蓮見先生がどうしても発表してほしい部位”が2つあり、それを当てると…！？

指の名前を一本ずつ確認しながら折っていたり、背中に手を回して握手ができるか試してみたり、体の使い方や”あだ名”ではない“部位の名称”の確認もしました。



プール前に担任の先生から習った、プライベートゾーンについても復習しました。

2年「手あてのしかた」

小学生にあるあるなげが等の手あてについて、2年生でもできることを〇×クイズで勉強しました。

答えの後の解説で、養護教諭のエプロンのポケットから色々な手あてグッズが出てくると、なぜだか2年生は楽しそうです（ドラえもんばいようです）。

手あては自分の”自然治癒力”を助けるためのもの、自分で手あてができて、大人（お家の人、先生）には報告するように伝えました。

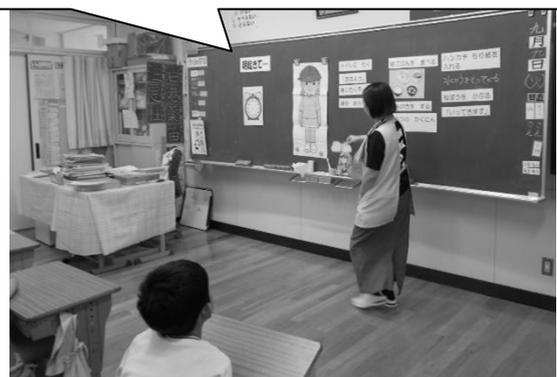


3年「朝起きて…」

“みだしなみこちゃん”という大きな紙人形を使って、”朝起きてから学校へ出発するまでに、しなければならぬこと”を確認しました。「それをしなければいけないの?」「その順番ですか?」など個々の習慣の違いが出てきました。

ずらっと出てきたしなければならぬことを確認して、全部するには何時に起きたらいいの?・何時に寝たらいいの?を、最後に考えました。

「朝起きてすること」を一生懸命、メモに書き写している児童がいました（^^）



4年「目のことを考えて生活しよう」

目のつくりや、物を見るとき調節機能について、かなり専門的な内容を教えました。タブレットPCの配布が決定したときに、近視の進行を心配して作った指導内容です。児童にとって“眼軸長が伸びる”ことはとても怖いらしく、指導直後は「もう絶対に近くを見ない!」と宣言するのですが…お家ではどうでしょうか?目の使い方が気になったら是非「眼球が伸びるよ!」と声をかけてください。

近視の進行予防について教えたら、児童に「それがほしい!」と言われたので、教室に掲示してもらっています。



5年「すいみんのヒミツ」

“すいみんのこうか” “すいみんには2種類ある” “すいみん中に体の中で起こっていること”などの「ヒミツ」を伝え、寝不足になると睡眠の効果を得られないまま過ごすことになることを、確認しました。また、“朝の光” “夜の光” との付き合い方にも触れました。5年生ともなると、かなり専門的な内容や睡眠研究で有名な柳沢正史先生を知っている児童もいました。



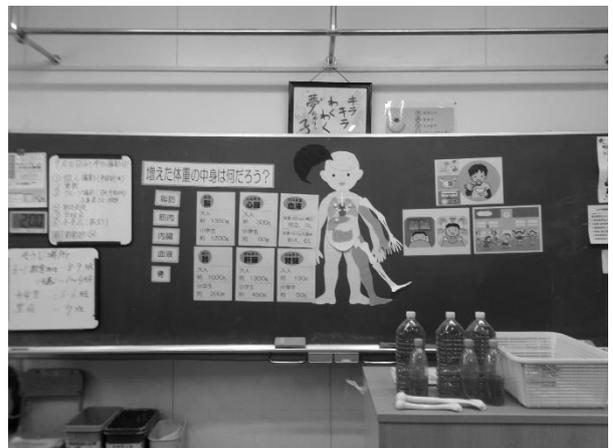
6年「増えた体重の中身」

身体測定をしながら、その場で児童にデータを一旦返して、“増えた体重分は、体のどの部分が増えたのか”を考えました。

“体重が増える＝脂肪がつく、太る”というイメージをもつ児童に、成長期には体の様々な器官が発育発達していることを改めて確認してもらい、体の成長をポジティブに捉えられるようになることを目的にしています。

「みんなは上下左右に大きくなるけど、先生はもう前後左右にふくらむだけなのよ!」と切実な思いも伝えました。

※このような指導のため、6年生の9月に返却する身体測定結果は、手書きで記入しています。



2学期と3学期の身体測定時には、毎回20～30分程度の時間を用いて、上記のような保健指導（教科書がある保健学習とは違い、児童の実態に応じて指導内容を決める）を実施しています。

※なお、今年度の3学期の身体測定・保健指導は、6年生のみ2月の中旬に実施する予定です（1～5年生は、例年通り1月に実施します）。