

ほけんだより



ほけんもくひょう
＜保健目標＞
こころの健康について
かんがえよう

越廼小学校 保健室
令和6年2月5日
No.12

ふゆやす あ やく げつ た がつ かつどう かがや
冬休みが明けて、約1か月が経ちました。1月もいろいろな活動でみなさんそれぞれ輝いていましたね。
こんねんど かげつ がつ む きもち きもち
今年度もあと2ヶ月となりました。4月に向けて、ドキドキする気持ち、ワクワクする気持ちなどさまざまな
きもち おも せいちよう
気持ちだと思えます。これからに向けて、それぞれの歩幅で成長していけるといいですね。

大切にしよう みんなの気持ち



どうしよう



(はあ〜)



るるん



イライラ



どきどき



いやあ...

「気持ち」と聞いて、みなさんは何を思い浮かべますか？

また、今はどんな気持ちでいるのでしょうか。

「うれしい」「わくわくする」「たのしい」などの前向きな気持ちや「かなしい」「いら
いらする」「どうしよう」などの後ろ向きな気持ちがありますが、どんな気持ちもあな
たの大切な気持ちです。

みなさんがいろいろな気持ちになるように、友達にもいろいろな気持ちの変化があ
ります。どんな気持ちも大切に受け止め、友達の気持ちも大切に受け取りましょう。



うきうき



しょんぼり

自分のからだをだいにしよう



自分の体は自分のものなので、どこも大切です。

その中でも、特別に大事なところ(プライベートゾーン)が
あります。

プライベートゾーンは、みるのも、さわるのも自分だけです。

また、みんなの前ではさわらないところです。

この体の約束で、自分の大切な体を守りましょう。

こころも温めて、冷まして...

「だいじょうぶ?」「ありがとう」な
どのふわふわ言葉。こんな言葉を言わ
れたら、温かい気持ちになりますね。
みなさんは、周りの人のこころのウォ
ームアップをしていますか? 逆に、み
なさんがイライラしたりムツとしたり
することがあったら? そんなときは、
こころのクールダウンが大切。深呼吸
する、その場をは
なれるなどしましよ
う。運動するとき
はウォームアップ
やクールダウンが
必要ですが、こ
ころにも大切です。



プライベートゾーン

- ・くちみずぎ
- ・水着でかくれるところ

他の人のプライベートゾーンを

かってにみない、さわらない

LGBTQってなーに？



みなさんは、「LGBTQ」という言葉を聞いたことがありますか？「男の子なんだから・・・」や「女の子なんだから・・・」と分けてしまうのではなく、「性」には色々な分け方があります。LGBTQの人は、日本に8.9%いると言われていています。これは、左利きの割合やAB型の人がいる割合と同じくらいです。この世界にはいろいろな人がいていろいろな考え方があります。その中で、いろいろな「性」のあり方があることを知り、一人一人が自分らしく生きられるよう、お互いに認め合うことができるといいですね。

からだの性

生まれたときの、からだの見た目やかたちなどによって判断された性。

こころの性

自分の性別をどのように思うかという性。



表現する性

自分をどのように表現するかという性。

好きになる性

恋愛の対象となる性。



身体にも福：大豆のチカラ

節分の豆まきでは大豆が多く使われていますが、大豆は豊富なたんぱく質をはじめとするさまざまな『福』を運んでくれる素晴らしい食品でもあります。

- ◎疲労を回復する
- ◎身体（筋肉など）を作る
- ◎生活習慣病を予防する
- ◎骨粗鬆症を予防する

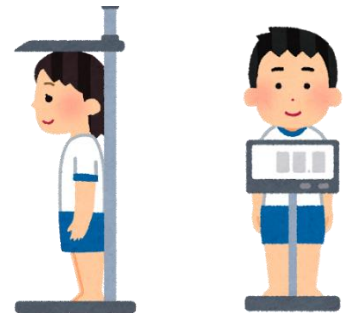
豆腐や納豆、油揚げなど大豆から作られる食品でもOK。毎日の食事にうまく取り入れて、身体にも「福は内」を続けてくださいね。

はついくそくてい 発育測定があります！



○次の日にちに発育測定を行います。
今回は身長も測るので、どのくらい成長しているか楽しみですね。
手・足のつめ切りも忘れずに！

- 2年生 2月 8日(木) 3時間目
- 3・4年生 2月 7日(水) 3時間目
- 5・6年生 2月 9日(金) 4時間目



保護者の方へ



日頃より、本校の保健活動にご理解を頂きありがとうございます。福井市内では、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症が流行しております。本校でも感染症対策と指導を継続させていただきますので、ご家庭でも手洗いや必要時のマスク着用等のお声掛けをお願いいたします。また、学校生活の中でお子さんの表情や言動、行動での変化に注意して心のケアに努めますので、ご家庭でもお子さんの様子で気になることがございましたらご相談いただくと幸いです。