

ほけんだより 10月



令和8年10月15日
ちがさきしりついまじゅくしょうがっこう
茅ヶ崎市立今宿小学校
ほ け ん し つ

じどう

児童のみなさんへ

ていがくねん

低学年のみなさんはお家の方と一緒によんでね

うち かた いっしょ

あきやす お こうき はじ あさゆう くうき すこ つめ あき ふか かん きせつ
秋休みが終わり、後期が始まりました。朝夕の空気が少しずつ冷たくなり、秋の深まりを感じる季節です。

いっぽう にっちゅう あつ ひ かんだんさ たいちよう くず じき
一方、日中はまだ暑い日もあり、寒暖差によって体調を崩しやすい時期でもあります。

いふく じょうず たいおんちようせつ すいみん しょくじ き げんき がっこうせいかつ おく
衣服で上手に体温調節をし、睡眠や食事にも気をつけながら、元気に学校生活を送りましょう。

デジタル眼精疲労に注意!

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？ そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合しましょう。

自分の機嫌のとりかた

あなたは、毎日、元気に過ごしていますか？ 楽しい日やうれしい日もあれば、嫌なことがあったり、イライラしたりする日もあるでしょう。でも、そういうマイナスな日にこそ、試してほしいことがあります。それは、自分で自分の機嫌をとることです。

たとえば、自分で自分を褒めてみるのがおすすめ。「朝、起きられた自分はえらい!」「好き嫌いせずにごはんを食べた私はスゴイ!」など、どんどん褒めてください。褒めているうちに、気分も上向いてくるでしょう。そんなふうに自分の心のメンテナンスができるのは、本当に素晴らしいことです。



保護者の方へ

1・2・3・6年生は秋の計測時に行いました。
4・5年生はこれから行う予定です。

秋の保健指導について



秋の保健指導では、学年に応じて、「自分の心と体を大切にすること」
そして「相手の心と体も大切にすること」について学びます。

1・2・3・6年生

秋の身体計測に合わせて、
発達段階に応じた保健指導を行います。
プライベートゾーンや心と体の距離感、
言葉での伝え方、SNSとの関わり方
などについて考え、自分も相手も
大切にすることを学びます。



4年生

教室で、二次性徴による
心と体の変化を中心に学習します。
成長に伴う変化を知り、自分の体を
大切にするとともに、友達との距離感や
相手の気持ちを尊重することについて
考えます。



5年生（キャンプ前）

キャンプ前に、二次性徴や心と体の変化、プライベートゾーン、友達との距離感について学びます。
キャンプでの入浴や着替えなど、具体的な場面も取り上げながら、自分の体も、相手の体も、どちらも大切にすることを
確認します。また、慣れない環境で不安やストレスを感じたときの対処法についても考えます。



どの学年でも大切に伝えていきます

自分のからだも
相手のからだも
どちらも大切



自分の心も
相手の心も大切



嫌なことは
「イヤ」と
言ってい



友達だからといって
我慢しなくていい



困ったことが
解決しないときは
信頼できる大人に
話してい



子どもたちが、相手を尊重するだけでなく、自分自身の気持ちや心と体も大切にしながら、
安心して人と関わるができるように、一緒に考えていきたいと思ひます。

ご家庭でも、「嫌なことはイヤと言ってい



きよりかんは 2つ あります

からだのきよりかん

ひとが「近すぎて
いやだな」と感じるこ
とがある距離。



こころのきよりかん

どんなに仲がよくても、
話したくないこ
ともある。



♡ じぶんも あいても ♪ たいせつにする 4つのやくそく ♡

1 イヤなことは「イヤ」と言ってい



いまはしたくない、
やめてほしいと
自分の気持ちを伝えていいよ。

2 「イヤ」と言われたらやめる



あいて
相手が「イヤ」と言ったら、
すぐにやめよう。
これは、とても大切なことです。

3 なかよしでもさわられたくないときは断っていい



ともだち
友達でも、なかよしでも、
イヤなことはしなくていいよ。
断っても、わがままではありません。

4 こまったときは信頼できる大人に話してい



ひとりでなやまなくていいよ。
保健室の先生など、
信頼できる大人に相談してね。



プライベートゾーンの事で困った事や嫌なことがあった時は、

信頼できる大人に相談しましょう。

保健室でも話を聞く事ができます。お話が苦手な人は

「あのねぼっくす」を利用して下さいね。



※プライベートゾーンの事以外でも困った事、嫌な事があった時は信頼できる大人に相談しましょう。



あのね

『あのね ぼっくす』について

いまじゅくしょうがっこう ほけんしつまえ けいじばん はこ
今宿小学校には保健室前の掲示板に『あのね ぼっくす』という箱があります。

『あのね ぼっくす』は今宿小学校のみんなが何か困ったことや、聞いてほしい事があった時に使える箱です。話を聞いて欲しいことがあった時、『あのねカード』を『あのね ぼっくす』に入れると、話をしたい先生とお話することができます。

なにか こま とき ひとり なや きも か い
何か困ったことがあった時、一人で悩まず、『あのね ぼっくす』にみんなの気持ちを書いて入れてみてね。

はなし い
＊話を聞いてもらおうとこんなに良いことがあります。

かな きもち お
○イライラや悲しい気持ちが落ちついたり、すっきりする。

い いっしょ かんが
○どうすれば良いか一緒に考えてもらえる。



そうだん き ないよう ともだち こと べんきょう がっこう こと からだ こと じぶん こと うち こと がっこういがい こと
相談や聞いてもらいたい内容は友達の事、勉強や学校の事、体の事、自分の事、家の事など学校以外の事でも何でも良いです(＾＾)/

ひとりで なやまず はなしてね



ちか つか
『あのね ぼっくす』の近くにも使い方が書いてあります。

よこ ひつよう こと か
①『あのね ぼっくす』の横にある『あのねカード』に必要な事を書いてください。

か
②『あのねカード』が書けたら、『あのねカード』を『あのね ぼっくす』の中へ入れてください。

か こと
《あのねカードに書く事》

つき こと か
※あのねカードには次の3つの事を書いてください。

なまえ かなら か
①クラス、名前(必ず書いてください)

き ほ せんせい かなら か
②聞いて欲しい先生(必ず書いてください)

き か とき か
③聞いてほしいこと(書きたくない時は書かなくてもいいです)

あのねカード		カードを書いた日 月 日 ()
年 級 名前		
話を聞いてもらいたい先生		
話を聞いてもらう先生は今宿小学校の先生なら誰でもいいです。		
先生		
(例)担任の先生、保健室の先生、前の担任の先生、学年の先生、校長先生 など どこんがの先生に書いてね		
※話を聞いてもらいたい事の数に○をつけて、()の中にどんな事を書いてね。		
①友達のこと ()		
②学校のこと ()		
③お家のこと ()		
④自分のこと ()		
話を聞いてもらう前に伝えたい事はありますか書いてね		
⑤その他 ()		
※書きたくない時は、クラス、名前と相談したい先生だけ書いてね。		

ほけんしつ せんせい さいしょ
＊あのねカードは保健室の先生が最初にみます。

ほけんしつ せんせい はなし き せんせい わた
＊保健室の先生が話を聞いてほしい先生に『あのねカード』を渡します。

