

保健だより

2月

令和7年1月22日
高浜市立高取小学校

2月の保健目標 心の健康について考えよう



心の健康を守るためには、自分の気持ちに耳を傾けることが大切です。
ストレスや不安を感じたときは、好きなことをしたり、家族や友達と楽しく話したりして、気持ちをリフレッシュしましょう。

また、『ごめんね』や『ありがとう』といった言葉を伝えることで、周りの人とのつながりを大切にできます。

自分の気持ちも、周りの人への思いやりも大切にして過ごしましょう。



第3回 生活リズム週間の実施について



1月29日(水)～2月5日(水)に行います。冬の生活リズムを整える機会として、活用してください。今回のぐっすりねむろうチャレンジは、「**休み時間や下校後に体を動かして遊ぼう**」です。日中に体をたくさん動かすことで、丈夫な体になるだけでなく夜ぐっすりとねむりやすくなります。休み時間や下校後に、友達と楽しく体を動かして遊みましょう。

記入後は、**取組用紙を2月13日(木)までに、担任の先生へ提出**してください。

記入の仕方(見本は3～6年生用)

1月29日(水)までに、「寝る時刻」「起きる時刻」の目標を決めましょう。(取組用紙は、1月27日(月)に配布します)

生活リズム週間 ～ぐっすりとねむるためのじゅんぴをしよう～



目標

ねるじこく

時 分 までにねる

おきるじこく

時 分 までにおきる

目安のじこく

ねるじこく 3・4年生 9時30分まで

5・6年生 10時まで

おきるじこく 6時～7時

ぐっすりねむろうチャレンジ

『**休み時間や下校後に、体を動かしてあそぼう!**』

たくさん体を動かすことで、夜ぐっすりとねむりやすくなるよ。

毎日楽しく遊んで体を動かして、じょうぶな体をつくろう!

家にかえったら、1/29(水)のことからふりかえってみよう	ねたじこく (きのう) きのうのねた 時 分	ぐっすりねむろう チャレンジ(きのう) できた…○ できなかった…×	おきたじこく (きょう) きょうのおきた 時 分	あさごはんを たべた(きょう) できた…○ できなかった…×	おうちの人の サイン	担任の 先生のサイン
例	9時00分	○	7時00分	×		
1/30(木)	時 分		時 分		1/30下校後に 記入お願いします	1/31 確認
1/31(金)	時 分		時 分			
2/3(月)	時 分		時 分			
2/4(火)	時 分		時 分			
2/5(水)	時 分		時 分			

結果は、どうだったかな?

5日のうち、目標の時間までにねる・おきる
ができた日数

【せいかつリズムマスター レベル】

★ 1日できた

★★★ 2日～4日できた

★★★★★ 5日間できた

できたことや、がんばりたいこと

保護者の皆様へ

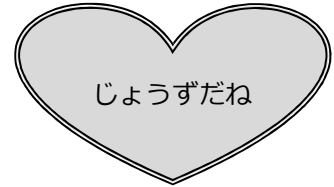
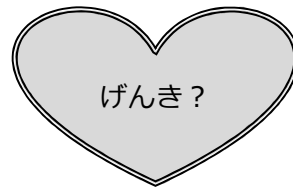
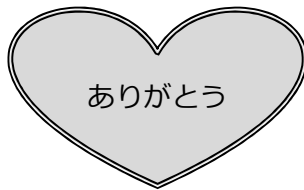
お子さまに一言お願いします。

保健の先生から

記入後は、**2月13日(木)までに、担任へ提出**ください。

けっか
結果はどう
だったのか
ふ かん
、振り返って
みましょう。

きも あたた ことば つか 気持ちが温まる言葉を使おう



家族や友達と話すとき、どのような言葉をつかっていますか？上の例のような言葉は、言われるとうれしい気持ちになりますよね。相手を思いやる言葉は、気持ちを温かくしてくれます。

家族や友達、周りの人と話すときに、思いやりのある言葉で話すことも大切にして、お互いが温かい気持ちで過ごすことができますとすてきですね。



保護者の方へ

いのちの指導実施についてのお知らせ

たくさんの人に支えられて生きてきたことを振り返り、自他を大切に思う気持ちや周囲の人々に対する感謝の気持ちを育むために、今年度も2月に「いのちの指導」を行います。指導後にお子様が感想などを持ち帰りましたら、ご家庭でもお子様と一緒に話し合う時間をもっていただくと幸いです。ご理解とご協力をお願い申し上げます。

学年	タイトル	ねらい
1年生	「わたしのたんじょうび」	誕生日は、自分が生まれてきた大切な日であることを知り、成長する上で家族や周囲の人々の支えがあることに気づくことができる。
2年生	「おへそのひみつ」	おへその役割を通して、自分たちは胎内にいるときから大切に育てられてきたことを知り、いのちの大切さに気づくことができる。
3年生	「いのちや思いはどのようにして受け継がれてきたのだろう」	一人一人のいのちは、さまざまな人々から受け継がれてきたものであることを知り、自分のいのちを大切にすることを持つことができる。
4年生	「はばたこう！未来に向かって（尊敬する大人）」	尊敬できる大人とはどういう人か気づき、これから自分がどのような大人になりたいか考えることができる。
5年生	「3億分の1の奇跡」	いのちはたくさんの奇跡の積み重ねで誕生する大切なものであることに気付くことができる。
6年生	「からだのきもち-境界・同意・尊重について-」	・自分らしく生きることや周りの人の生き方を尊重することの大切さについて考えることができる。 ・自分と周りの人との普段の生活での関わり方を振り返って経験や感情を共有し、自分や相手の気持ちを大切にすることの行動・言動について考えることができる。
特別支援学級	「大切な体どうやって守る？」	「いいタッチ」「悪いタッチ」について普段の生活を振り返って経験や感情を共有し、自分や相手のプライベートゾーンを大切にすることの行動をとることができる。