ほけんだより 2月

令和７年２月１８日（火）　大宮南小学校　保健室

心・体・命の学習をしました

１月２０日（月）～２月１４日（金）の「心・体・命の学習」の期間中、各学年の実態に合わせて学習しました。

低学年では「自分の命や体のことがわかる」、中学年では「自分の命の成り立ちと心身の成長についてわかる」、高学年では「思春期における体と心の変化についてわかる。性の多様性について知り、自分らしい生き方について考えられる」を目標に取り組みました。自分を大切にする、友達や周りの人も大切にすることについて考え、学びを深めました。これからも、かけがえのない命を大切にし、自分らしく生きていく力をつけていきます。

保護者のみなさまにも、ご協力いただきありがとうございました。

１年生 「からだのなまえ」

2年生「おなかの中の赤ちゃん」

3年生「体のしくみと働き」

4年生「第二次性徴」

5年生「心の発達」

6年生「自分らしさ」

すぎの子「友達とのかかわり方」

６年生は、スクールカウンセラーの中村先生からもお話をしていただきました。サイコロを回し、出たお題について答えていきました。自分のことや友達のことを改めて知ることができました。自分のいいところや好きなことを言葉にすることも大切ですね。

心・体・命の学習　感想を紹介します

・おかあさんとおへそがつながってるということをしれて、うれしかった。
・男女のちがいがいっぱいあって、体の中もちがうことは知らなかったです。プライベートゾーンを見せないようにしたいです。
・体の変化は、外側だけでなく内側や気持ちも変わることがあるということが知れました。
・初めて知った言葉があった。成長するのが楽しみになってきた。
・心の発達をしていないと思ったけど、相手を思ったり助け合ったりするのも発達なんだと分かりました。
・これからは、相手はどんなことを考えているのかなどを考えて行動できるようにしていきたいです。
・自分らしさは、少し周りとちがっても、大切にすべきだと思う。
・これからは、自分らしい個性を大切にして生きていきたいです。今は多様性の時代なので、自分らしく日々過ごしていきたいです。
・自分には強みや弱みがあって、自分の性格に不安を持っていたけど、この学習で少しだけど自分に自信を持つことができたかなと感じました。

自分を大切にするために
～リラックス法を見つけよう～

心配なことがあるな、なんだか元気がでないなと感じた時には、人に話を聞いてもらったり、好きなことをしたりすることで心のモヤモヤがなくなることもあります。好きなものを食べたり、ゆっくりお風呂に入ったり、たくさん寝たり・・・心と体を休めてエネルギーをたくわえましょう。
毎日がんばっている「自分をほめる」こともわすれずに☆

3月の保健行事予定

体重測定　3日（月）…1・2・3年生

6日（木）…4・5・6年生　※体そう服を忘れずに持ってきましょう