



令和8年1月19日（月） 大宮南小学校 保健室

こころ からだ いのち がくしゅう 心・体・命の学習がはじまります

1月19日（月）～2月13日（金）の期間、「心・体・命の学習」を行います。

かけがえのない自分の命や他人の命を大切にすること、人とのつながりを大切にし、一人一人のよさを認め合いながら共に生きていけるように、学習を進めていきたいと思ひます。

体や心の成長を感じながら、自分と向き合う時間です。人と自分を比べるのではなく、「自分らしく」いられるように、自分に自信が持てるようになればいいなと思ひています。

みんなで、大切な心・体・命について考えていきましょう。



かくがくねん がくしゅうないよう 各学年の学習内容

【1年生】

- ・わたしのからだ
- ・おへその話
- ・自分のいのちを大切に

【2年生】

- ・大きくなったからだ
- ・赤ちゃんのたんじょう
- ・家族への思い

【3年生】

- ・からだのしくみと働き
- ・いのちのはじまりとつながり
- ・自分らしさ

【4年生】

- ・思春期に現れる変化
- ・体と心の成長
- ・よりよく成長するための生活

【5年生】

- ・心の発達
- ・心と体のつながり
- ・不安や悩みがあるとき

【6年生】

- ・思春期とストレスマネジメント
- ・自分らしい生き方
- ・病気の予防

【すぎの子学級】

- ・大人に近づく体
- ・健康に過ごすためにできること

おうちの方へ

ぜひこの機会にご家庭でも、誕生した時のこと、幼い頃のエピソード、大切に育ててきたことなど、お子さんへの想いや思い出をたくさん話してもらえればと思います。


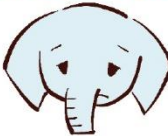
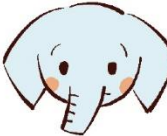







学習期間中に、学年によっては、ご家庭のご協力をお願いすることがあるかもしれません。お忙しい中ですが、ご協力よろしくお願ひします。



「からだ」と「こころ」はどんな調子かな？^{ちょうし}

からだは元気ですか？こころはどんな気持ちかな？^{げんき きもち}

今の状態を自分自身に聞いてみて、○をつけてみましょう！^{いま じょうたい じぶん じしん}

| | とてもつらい | ちょっとしんどい | ふつう | まあまあ元気 | とても元気 |
|-----|---|---|---|--|---|
| からだ |  |  |  |  |  |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| こころ |  |  |  |  |  |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



なんだか元気が出ない時は…^{げんき とき}

○悩みや心配なことを相談してみる。^{なや しんぱい そうだん}

○好きなものを食べる。^{す た}

○好きな音楽をきく。^{す おんがく}

○ゆっくりお風呂につかる。^{ふ ろ}

○たっぷりねる。 などなど…

自分にごほうびの時間をとってみましょう☆^{じぶん じかん}



たまにはほっと一息^{ひといき}
休んで、エネルギーを
ためるのもいいね！