



令和8年2月13日（金）

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・命の学習をしました

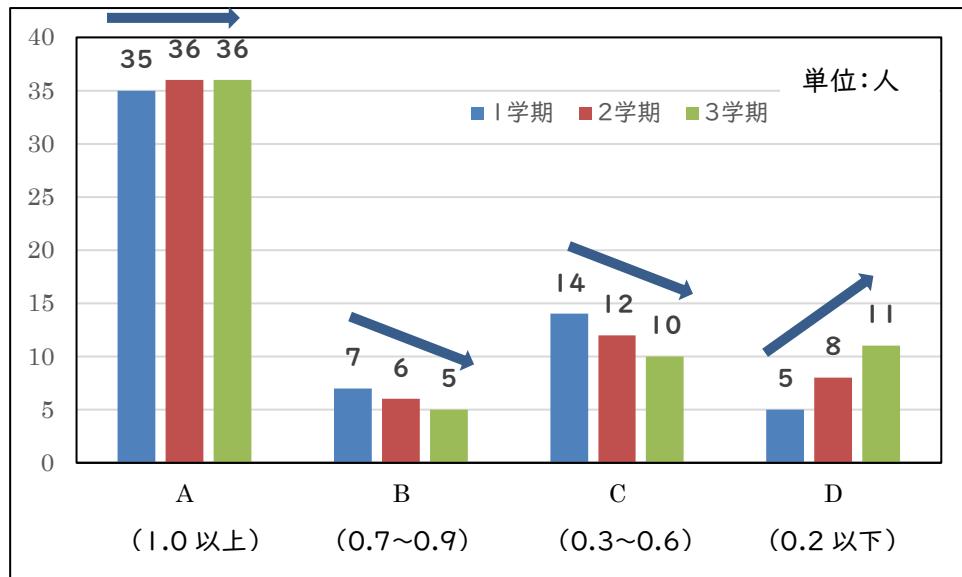
こころ からだ いのち がくしゅうじゅんかん かくがくねん はったつだんかい あ
心・体・命の学習旬間では、各学年の発達段階に合わせ
がくしゅう せいちょう じぶん こころ からだ かえり
て学習をしました。成長する自分の心と体についてふり返り
ながら、かけがえのない大切な命について考えました。
えほん とおき もち かんが ともだち いっけんこうりゅう
絵本を通して気持ちを考えたり、友達と意見交流をしたり、
じぶん きも む あ がくしゅう すす こころ
自分の気持ちと向き合いながら学習を進めてきました。心と
からだ せいちょう ひと ひと
体の成長は人それぞれちがいます。人とくらべるのではなく、
じぶん たいせつ おも
「自分らしさ」を大切にしてほしいと思います。
ひび せいかつ なか こころ からだ いのち かんが
これからも日々の生活の中で、心・体・命について考え、
まな ふか おも
学びを深めていきたいと思います。



かんそう しょうかい 感想を紹介します

- はじめてそのおをしって、おかあさんにつながってたのが、びっくりしたし、おかあさんにつながってうれしかったです。
- 自分が思っていたより、しんちょうがのびていた。
- いのちはとっても大切なんだと思いました。一日一日を大切に生きたいと思いました。子どもを生んで、大人やおばあちゃんなどになっても、大切に生きたいし子どもにも教えてあげたいです。ずっとつながるようにしていきたいです。
- わたしもともだちもかぞえきれないほどいのちをもらっているんだなあと思いました。おかあさんとおとうさんにいのちをくれてありがとうございます。
- 女子と男子は、成長するしかたがちがうのがびっくりしました。体も少しちがうのがわかったので、もっといろんなことを学びたいです。
- 「心の発達」の学習をして、大きく成長していたことに気づきました。小さいころはわがまま、ひとの気持ちをしっかり考えることができなかったけど、今はゆずりあいや助け合いなど気持ちを考えてから行動したり発言することができるようになりました。
- 世の中にはいろんな思いを持ちながら生活している人がいるから、尊重してみんなが楽しい世界になったらなと思いました。自分も自分らしくでありながら、あこがれも大切にしたいなと思いました。
- 今回、いろんな性を習って、自分らしさが人より全然ちがったら不安だったけど、この学習で自分に自信がもてるようになってよかったです。これからも自分らしさを大切にしたいです

視力検査の結果です



視力Aの人数は、1、2、3学期で変化はありませんでしたが、視力A以下は変動があり、視力Dの人数が1学期に比べ2学期が増え、3学期にさらに増えました。子どもの近视は全国的にも増えています。近视は、予防や早期発見が重要です。受診を勧められた人は、お医者さんにみてもらいましょう。

生活を見直してみましょう！

長時間、スマホやゲーム機の画面を見ていない？

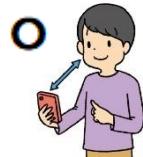
⇒時間を決めて、目を休めましょう！(30分に1回は遠くを見る習慣をつけましょう)



距離は近くなっていない？

⇒目とタブレットや本の距離が近いと、目が疲れやすくなります。

30cm以上はなしましょう！



部屋は明るい？

⇒暗い部屋でスマホやゲームはひかえましょう！



つい… しもやけ 対策方法は？



防寒具を身につける
体を冷えから守り、
血液の流れを保てます。

**湯船にしっかりと
浸かる**
ぬるめのお湯にゆっくり
浸かりましょう。

濡れたままにしない
湿った手袋や靴下は
取り替えましょう。

**きゅうくつな靴は
履かない**
足の血行が悪くならない
靴を選びましょう。

さむ 寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。