

のびのび



きそくただ せいかつ
9月の保健目標 **規則正しい生活をしよう**

楽しかった夏休みもあっという間に終わり、2学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続きますので、生活のリズムを整えて元気に学校生活を送りましょう。

やってみよう!



あなたの生活〇×チェック

1	朝は7時までに起きている（休日も）。	〇 ×
2	朝ごはんを毎日食べている。	〇 ×
3	毎日、うんちがでる（朝がおすすめ!!）。	〇 ×
4	毎日、運動したり外であそんだりしている。	〇 ×
5	食事のあとは、ていねいに歯をみがいている。	〇 ×
6	ゲーム（スマホやタブレットも含む）をする時間を決めて守っている（1日30分以内がおすすめ!）	〇 ×
7	イライラしたら、気持ちをきりかえている。	〇 ×
8	夜8時～9時30分には、ねている。	〇 ×



〇の数をかぞえてみましょう。

7~8 こ		すばらしい! これからもこのちょうし!
5~6 こ		いいね! 〇をふやせるともっといいね!
0~4 こ		ピンチ! 心と体はげんきかな? 生活をみなおそう!

【おうちの方へ】

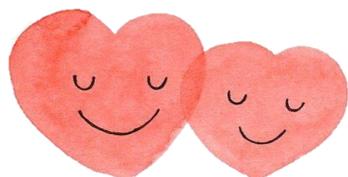
「いのちの教育」として、子どもたちに自分のからだや命の大切さとすばらしさを伝え、一緒に考える学習を行います（2、3学期に実施予定）。

各学年のテーマと学習内容は以下のようになっています。



わたしも大事 あなたも大事

	テーマ	内容
1年	たいせつな プライベートゾーン	プライベートゾーンについて知り、自他のプライベートゾーンを大切にしようとする気持ちをもつ。
2年	おなかの中の あかちゃん	お腹の中の赤ちゃん（自分）の成長と誕生までの様子を知り、命の大切さに気づく（助産師さんによるいのちの教育・2月に実施予定）。
3年	男子、女子って何かちがうの？	男女の体には違いがあるが、気持ちや考え方は男女で分けることができないことを知る。
4年	守ろう！体と命	子どもの巻き込まれる事件の現状について知るとともに、自分と友だちを守る方法を知り、具体的にどうしたらよいのかを考える。
5年	思春期をポジティブに すごそう	思春期の体や心の変化に伴い、不安や悩みが生じることを理解し、前向きに対処する気持ちをもつ。 また、リフレーミングを通して、自分らしさに気づき、自分や友だちの個性を大切にしようとする。
6年	すばらしい命のたん生	命の始まりから誕生まで（胎児が自ら生きる力を持ち成長していることや周りの人々の支えや愛情があり誕生する）を知る。また、6年生は、命を受け継いでいくための心と体の準備が始まる大切な時期であることを知り、自分や周りの人の大切な命について気づく。 ※ 助産師さんによるいのちの教育・6月に実施



ぜひ、ご家庭で「命のすばらしさ」や「命の大切さ」について話し合う機会にしていだければと思います。

【おうちの方へ】 * 2学期の保健行事

○身体計測 9月4日（月）～15日（金）

※ 日程は変更になることがあります。ご了承ください。

○修学旅行事前健診（6年生） 9月4日（月）

○尿検査 10月24日（火）、25日（水）

