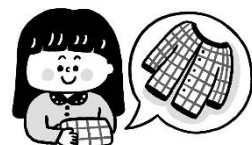


ほけんだより



No. 20 / 5年3月13日 / 府中市立栗生小学校 保健室

三寒四温にご用心



「三寒四温」とは、寒い日が3日くらい続くと、その後、4日間のほどは暖かくなるという天候のリズムをさす言葉で、春に気候がだんだん暖かくなるという意味で使われています。寒くなったり、暖かくなったりを繰り返す時期です。上着で、体温調節をしましょう。そして、不安定な天候の時期を元気に乗り切りましょう。

ミニ保健

1年生

「だいじだいじどーこだ」

えんみさきこ作

絵本を通して、プライベートパーツ(下着)がかくれているところ、胸や口(も)の話や、自分の体や気持ちを大切にしようという話をしました。

体はどこも大切ですが、なかでもプライベートパーツは特別大切なところですよ。

もし下着の中の写真を撮らせてとか、体をいやなさわられ方をしたときには、次のようにしましょう。

- 1 「いやだ!」とはっきり断る
- 2 「にげる!」
- 3 「おとなにはなす」



2・3・4年生

「いろいろ ばいばい」

つむぼぼ作

絵本を通して、アンガーマネジメント(怒りのコントロールの仕方)について、話をしました。

怒りをおさえる方法

- ① 深呼吸をする
- ② ジャンプをする
- ③ 両手をグーパーする
- ④ 安心できる言葉をかける
- ⑤ 6秒数える

いかりのルール

- ① 人を傷つけない
- ② 自分を傷つけない
- ③ 物をこわさない



5・6年生

「思春期お悩み相談室」



月経がはじまるころの成長の仕方や、声変わりについて、性の多様性について、紙芝居にして、話をしました。

性の多様性

体の性と心の性が同じ人、違う人、決めていない人がいる。好きになる相手が自分と違う性の人、同じ性の人、性別関係なく人を好きになる人など、様々な人がいます。それは、個性の一つです。

自分の性は自分で決めるもの、いろいろあっていいんですよ、という話をしました。

保護者のみなさまへ

健康の記録について

3学期の身体測定の結果を記入した、健康の記録を本日配布しております。お子様の成長の様子を確認していただき、サインをして、提出をお願いします。

締め切り **3月15日(水)**まで

※6年生は卒業の際にお渡しします。



学校でのケガで受診
医療費の申請は
お済みですか？

1件の学校でのけがにつき、医療点数がすべて合わせて500点以上で申請手続きができます。今一度ご確認下さい。