

令和5年 2月 1日 中野区立令和小学校 保健室 桜井理恵子

まだまだ寒い日が続いていますが、自分の体の健康に注意して生活をしていますか。今月は、体の健康だけでなく、心の健康についてもかが考えてみましょう。

あなたは自分のことが好き?それともきらい? 世界にたった 1人 しかいない自分。そんなあるがままの自分を好きになってあげてください。自分のことが好きになれたら、今度はお友だちのいいところを探してみましょう。いいところを見つけるたびに、その人のことがより好きになって、もっと仲食くなれると思いますよ。



自<u>労を好きになろ</u>う!

やってみよう



①首分を受け入れる



②自分を励<u>ます</u>



気持ちを大切に…きょったいぎゃったいませったいます。 たいせつ かればできる!!』

③首分をほめる



ほこりをもとう。 小さなことでも がをやりとげたら

4自分を大切にする



あなたはあなたです。ならなくて大丈夫。だれか他の人のように

⑤首分を信じる



正値でいよう。

⑥自分を愛する



あるがまま愛そう。自分という自分という

で自分だけの 時間をもつ



見つけることも大切。 ー人で過ごす楽しみを しみを

『リフレーミング』してみよう!

『リフレーミング』とは「物の見方や考え方を変えてみること」という意味です。



<リフレーミング辞典>

おせつかい → 親切、気が利く、優しい

うるさい → 朝るい、活発、 売気がいい

おとなしい → おだやか、話をよく聞く

負けずぎらい → 向上心がある、一生懸命

マイペース → j Ö らしさをもっている

だらしない → おおらか、こだわらない

「自分にはいいところがないなぁ」と悩んでいるあなた。 いろいろなリフレーミングがあるのでやってみよう!!



~保護者の皆様へ~

2・3 年生に手洗い実験をしました!

発育測定時に2・3年生に手洗い実験を行いました。ウイルスや細菌に見立てた蛍光塗料を手に塗り、いつもの手洗いとしっかり洗った後とではどのくらい汚れの落ちに違いがあるのか、ブラックライトを使用して実験しました。また、マスクをしているときとしていないときの飛沫の拡散を確認しました。空気がよごれると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりして、授業がつらくなることがありますが、感染対策としても、休み時間ごとに空気の入れかえを行う必要性を学びました。

4年生に思春期の体の変化の授業をしました!

4年生の保健「思春期の体の変化」で、体の中にあらわれる変化について学習しました。

性には多様性があることをふまえたうえで、思春期におこる男女の体の変化を知り、お父さんがもっている命のもと「精子」とお母さんがもっている命のもと「卵子」が合わさって、自分が誕生したこと、また、成長には個人差があり、思春期になるとホルモンの働きで、体の変化だけではなく、心も変化(成長)することを学習しました。その後に、女子だけで月経授業も行っています。

性教育は少し抵抗がある内容だと思いますが、これをきっかけに、家庭でもぜひ親子で向き合い話をしていただけたらと思います。

《子供たちの感想の一部を紹介します》

- 女子と男子で体の変化がちがうことを知れた。これからどうしていけばいいのかが分かって安心した。
- 1億分の1の確率で産まれたと知って、私の命を大切にしようと思ったし、ありがとうと思いました。
- ・思春期には、体や心に色々な変化が起きるという事が分かった。月経や射精についても、仕組みが分かって良かった。先に勉強しておくことで、いざ自分に初経など体・心の変化が起きても、おちついて対応できるようにしたいと思った。色々な変化は、身長などと同じように個人差があることも知れた。
- 男女では体のつくりがちがうけれど、そのよさを見つけ合って、助けることが大事だと思った。