

ほけんだより12月



H26 . 12. 1

深谷市立榛沢小学校



お家の方へ

2学期もあと少し、まとめの時期ですね。寒くなってきましたが、朝がんばって起きましょ。かせなどひかないように注意し、やり残したことがないようにできるといいですね。

☆本校の性教育計画（学級活動）をお知らせします。
2月を実施月間にしていますが、他教科とのかかわり等で他の月に行うこともあります。

★規則正しい生活

こんな生活をしていると、病気と闘う力が弱まります...

×夜ふかしをする

夜たくさんねることで、病気とたたかうための力が高まります。早ね・早起きは病気に打ち勝つ、強いからだづくりの基本です！



○早ね早おきをする！

×好きなものばかりを食べる

食事はからだをしょうぶにするための栄養分となります。栄養が足りないと、病気とたたかえなくなってしまいます。好ききらいなく食べましょ



○好ききらいせず食べる！

×ストレスをためる

イライラがたまってくると、からだの調子も悪くなってしまいます。運動する、好きな音楽を聞く、ゆっくりお風呂に入るなど、自分なりにストレスがたまらない方法を考えましょ。



○解消法をつくる！

☆インフルエンザやノロウイルスなどによる感染性胃腸炎の予防にこころがけましょ。

★手あらい

石けんで、ていねいにあらう



★うがい

お茶うがいをすすめます



学年	主な指導内容（学級活動）	保健体育等での実施内容	
1	たいせつなからだ	・自分の成長について知る ・個人差 ・男女には体の違いはあるが、同じに大きな存在であること	
2	赤ちゃんはどこから	・おへその役割 ・母親の胎内での胎児の様子、誕生の時の家族の思いなどから自他の命の大切さを知る	・「わたしの成長」(生活科)
3	わたしたちのいのち	・生命誕生のしくみ ・命の大切さ ・生命の連続性	
4	情報の正しい選択	・身の回りの情報を知り、テレビや雑誌・携帯・インターネットの良い面、良くない面を考える ・情報の正しい選択能力を育てる	・「育ちゆくわたし」(二次成長) ・からだの変化 ・心の変化
5	生命の創造	・自分たちの体の成長が新しい生命をつくる準備として始まっていること ・生命の成り立ちについて科学的に理解させること ・自他の生命の尊重	・「心と健康」 ・心の発達 ・心と体の密接な関係 ・不安や悩みの対処
6	思春期と自分～性と生をみつめる～	・成長に伴う体の変化と心の変化を知る ・自立した大人へ向かって成長していること ・自他を大事にしながらか生きていく大切さ	・「病気の予防」 ・病原体がもとになって起こる病気の予防(エイズ)

*ご家庭でも生まれたときの様子や気持ちなど、お子さんと話し合う機会をもっていただけたらと思っています。

☆うがい・水分補給用にぬるめのお茶を

お子さんに持たせてください。
榛沢小でもインフルエンザでお休みする児童が出始めました。予防に心がけてください。

