



ほけんだより10月

朝晩、すっかりすずしくなりました。これから、体調が悪くなることが多くなってきます。おふとんにしっかりと寝冷えをしないように気をつけてあげてください。また、昼間は外で遊ぶことも多いので、お茶は引き続いてもってくるようにしましょう。汗をかくこともあるので、汗ふきタオルが必要な人は持ってきてきましょう。



保健の学習をしました

二測定の時に勉強しました。

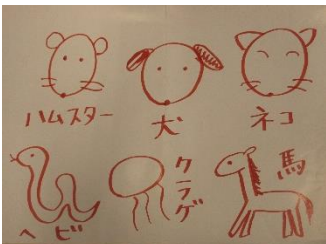


低学年はうんちのお話をしました。題名だけで、「えー！」という声が出ましたが、体にとっても大切なことです。どうやって作られるか？出ないときにはどうしたらよいのか？うんちすっきりになんじゃに4つの術を教えてくださいました。「べんきのうえにも3年の術」「びっくり水の術」「かむかむの術」「ののじの術」です。お子さんに聞いてお家でも実践してみてくださいね。最後におなかの力をつける寝たまま腹筋をしました。年齢層を問わずに行える腹筋方法ですよ。

中・高学年はいごちのよい教室にするためにどうしたらよいかを考えました。みんながにこにこしたクラス、仲の良いクラスなどという意見が出ました。いごちがよいというのは、一人一人が安心・安全なクラスだということ、安心・安全というのは、「悪口を言われたり、無視されたり、暴力をふるわれたりなどすること」がないことだということ学びました。



何をいってもみとめられ、何をまちがっているのか、やさしく教えてもらえる。
安心・安全



飼いたい動物！！

自分を傷つけない
人を傷つけない

ここでひとつ「広い庭とお金があれば、ペットに何を飼うか？」で、自分が飼いたいペットを出しあい、いっぱいできました。ひとつのことでも人によって、想像するペットが全く違いますよね。感じ方や考え方も違って当たり前。でも、違うと「腹立つ・悲しい・わからないなど」いろんな感情が湧くよね。いろんな感情が湧くけど、湧いて当たり前。しかし、その感情で①自分を傷つけない（がまんしてしんどくなったり、自分の体を傷つけない）②人を傷つけない（嫌な顔をしたり、悪口などを言ったり人が傷つくことをしない）③物を壊さない で解決するには、どうしたらよいでしょうか？

その場から離れる・大人に話をする・ゲームをすぐくするなどいろんな意見が出ました。もちろん出ました「話をする」、そう相手の気持ちになって相手の気持ちを聴くことが大切ですよ。二学期も一人一人が楽しい学校生活を送れるようにしてみんなで協力していきましょうね。

メディアリテラシー 文字からは気持ちはわかりません

高学年は、さらに担任の先生と寸劇で文字からは気持ちが読み取れないことを学びました。また、ハート文字を使ったメールの文面から、相手はどんな気持ちなのか考えました。同性からきたのか？異性からきたものか？で反応が変わることや実際に同じことを中学生で行ったらこんな反応だったという話にびっくりしていました。大事な話は会ってしないと、誤解が生まれることや無料サイトやアプリの危険性について学びました。お家でも話してみてください。

同じ内容を言っても声のトーンや顔の表情で気持ちを判断する。

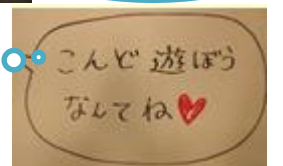
いいですよ。

これを職員室にもっていきませんか？



このハートはどんな気持ち？

こんど遊ぼうなしてね♡



歯みがきカレンダー表彰



夏休みの歯みがきカレンダーの表彰式がありました。毎日磨いていること・コメントがあること・きれいに色が塗られていることからクラスで1名が保健給食委員で選ばれました。表彰されている人の歯みがきカレンダーを保健室の前に掲示しています。

ハンカチ・ティッシュ・つめ・名札検査

保健給食委員会でハンカチ・ティッシュ・つめ・名札の検査をしました。
これからも、毎日きちんと持ってきてくださいね。



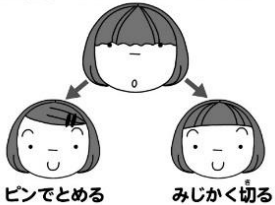
つめ	ナフダ
1-1 20人 0人 20人	1-1 20人 17人 20人
2-1 18人 1人 17人	2-1 18人 17人 20人
3-1 32人 2人 30人	3-1 32人 20人 20人
4-1 10人 17人 17人	4-1 27人 16人 27人
5-1 13人 20人 17人	5-1 33人 13人 33人
6-1 17人 5人 10人	6-1 22人 16人 22人
合計 102人 62人 109人	合計 172人 138人 172人

ハンカチ	ティッシュ
1-1 20人 14人 20人 6人	1-1 12人 13人 20人 7人
2-1 18人 15人 18人 3人	2-1 18人 15人 18人 3人
3-1 32人 25人 32人 7人	3-1 32人 24人 32人 8人
4-1 27人 27人 27人 0人	4-1 27人 16人 27人 11人
5-1 33人 27人 33人 6人	5-1 33人 27人 33人 10人
6-1 22人 16人 22人 6人	6-1 22人 17人 22人 5人
合計 172人 138人 172人 49人	合計 172人 138人 172人 49人



目をたいせつに
しましょう

前髪、長すぎませんか？



日本小児医科会「子どもとメディア」の問題に対する提言

1. 2才までのテレビ・ビデオの視聴を控えましょう。
2. 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴を止めましょう。
3. すべてのメディア（テレビ・ビデオ・ゲーム・音楽など）への接触する総時間を制限することが重要です。
1日2時間を目安に テレビゲームは30分を目安に
4. 子ども部屋にはテレビ・ビデオ・パソコンを置かないようにしましょう。
5. 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。



色覚検査について

昨年度より貝塚市において希望者に対して色覚検査を実施しています。

先天色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられます。色がまったく分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。

本人には自覚のない場合が多く、子どもが検査を受けるまで、保護者もそのことに気づいていない場合が少なくありません。治療方法はありませんが、授業を受けるにあたり、また職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておきたい方は、学校で色覚検査表を用いた検査を個別に行うことができます。

今年度は新1年生全員と転入生、2～6年生の昨年度色覚検査をしていない児童を対象とします。

希望される方は、下記申込書にご記入のうえ10月8日までに担任にご提出ください。

（なお、検査結果は変わることはありませんが、再度希望される方も下の申し込み用紙にご記入ください。）

きりとりせん

色覚検査申込書

平成 年 月 日

色覚検査を希望します ・ 再度希望します

年 組

児童・生徒名 _____

保護者名 _____