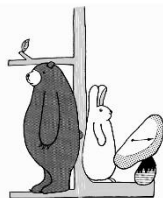


のびのび



令和8年7月8日

札幌市立発寒東小学校

ほけんだより 6年生特別号

お子さんと一緒にお読み下さい



来週はいよいよ、修学旅行です！楽しい修学旅行にするために、『心も体もベストコンディション！！』で臨みたいですね。そのために、『目標に向けて体調を整えること』を意識し生活しましょう。今回の通信には、修学旅行前までに準備しておきたい心と身体のことについて載せています。よく読んで準備してくださいね。

いよいよです！

心と身体的最终チェックをしましょう！

以下のことについて、おうちの方の見守り・支援のご協力をよろしくお願いいたします。

- 1) 自分の普段の健康状態をよく知ろう。平熱はどれくらい？
- 2) ベストコンディションで参加できるように、体調を整えよう。
 - ・3食をきちんと取り、暴飲暴食をしない。
 - ・早寝早起きの習慣をつける。（※特に就寝時刻に注意！）
 - ・排便の習慣をつける。（朝、トイレに行く習慣をつけましょう。）
- 3) 健康状態が優れない場合（病気・けが）は主治医に相談して指示を仰いでください。配慮が必要な場合は学校までご連絡ください。
- 4) ハンカチ・ティッシュは2日分 + 予備も持って行きましょう。
- 5) 自分の体に必要な物は、事前に家庭で準備しましょう。
 - ※女子は生理用品の準備をしておきましょう。
 - ※普段飲んでいる薬は各自持参です。
 - 乗り物酔い（内服薬等）
 - アレルギー性鼻炎等（点鼻薬・内服薬）
 - 喘息（発作時に使用する内服薬・吸入器など）
 - その他必要な薬（塗り薬等）
 - ※気温の変化に応じて、体温調節できる服を用意しましょう（特にシャツ等の下着を身につける）。
- 6) 自分と友達の体調の変化に気付ける子に育てたいです。
 - 体調の不安を自己申告できること、友達への思いやりの心をもつことを意識しましょう。

キーワードは

『食べる』『寝る』『出す(排便)』

薬剤アレルギー防止の観点から、学校で市販薬を用意して飲ませることはできません。必要な薬は各自持参をお願いいたします。

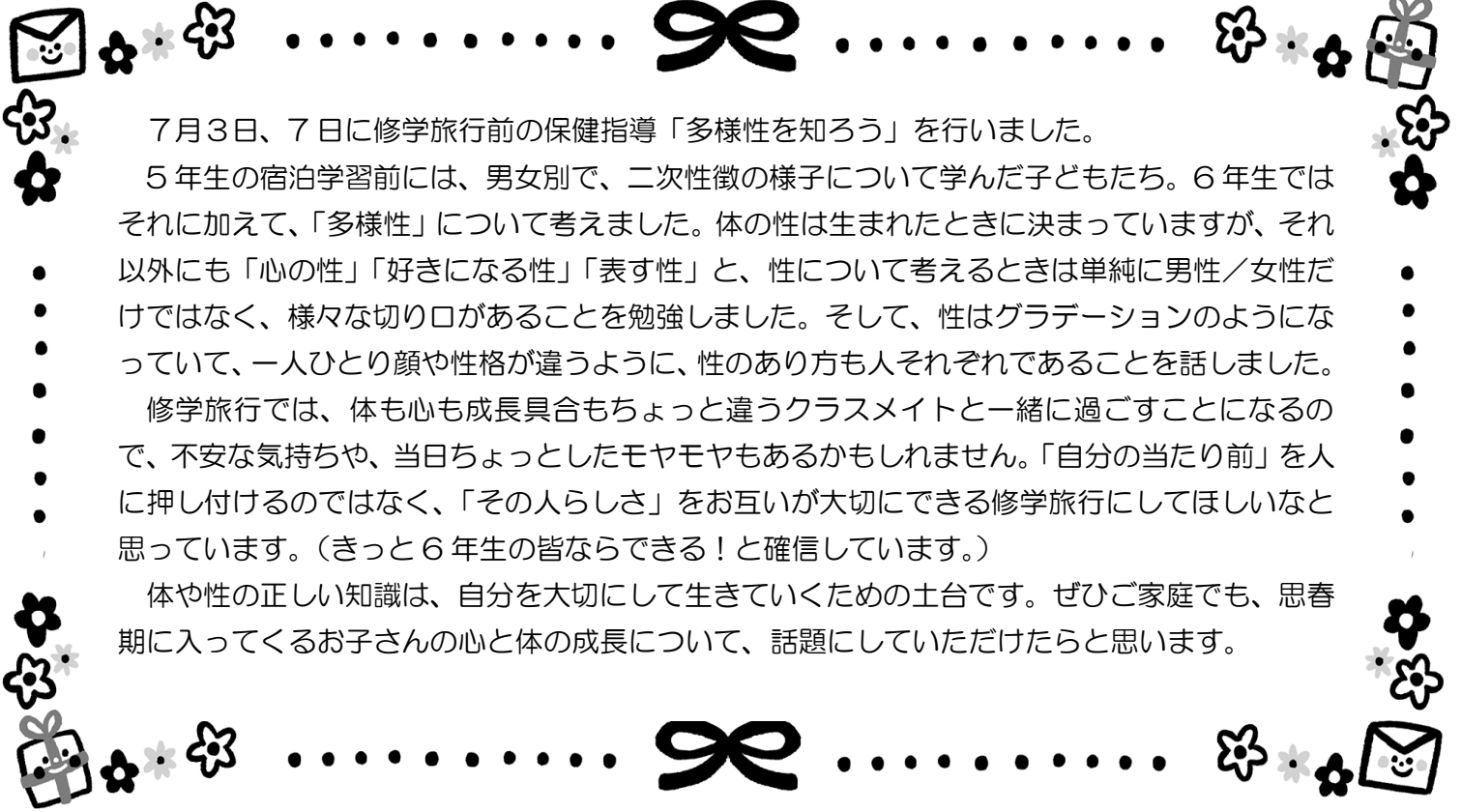
安心して過ごすことができるように、応援しています。体調が悪いときや



不安なことがあったら、無理をせず、相談してくださいね。

吐くことを気にしない、吐いてもいいや〜くらいの気持ちで開き直ると、意外と大丈夫なものです。リラックスして過ごしましょう♪タブレット型ラムネ菓子もおすすです。





7月3日、7日に修学旅行前の保健指導「多様性を知ろう」を行いました。

5年生の宿泊学習前には、男女別で、二次性徴の様子について学んだ子どもたち。6年生ではそれに加えて、「多様性」について考えました。体の性は生まれたときに決まっていますが、それ以外にも「心の性」「好きになる性」「表す性」と、性について考えるときは単純に男性／女性だけではなく、様々な切り口があることを勉強しました。そして、性はグラデーションのようになっていて、一人ひとり顔や性格が違うように、性のあり方も人それぞれであることを話しました。

修学旅行では、体も心も成長具合もちょっと違うクラスメイトと一緒に過ごすことになるので、不安な気持ちや、当日ちょっとしたモヤモヤもあるかもしれません。「自分の当たり前」を人に押し付けるのではなく、「その人らしさ」をお互いが大切にできる修学旅行にしてほしいなと思っています。（きっと6年生の皆ならできる！と確信しています。）

体や性の正しい知識は、自分を大切に生きていくための土台です。ぜひご家庭でも、思春期に入ってくるお子さんの心と体の成長について、話題にしていただけたらと思います。

授業後の振り返り (Google Forms) から抜粋 . . .

🌸 今日の授業で学んだこと・感想 🌸

優しい言葉で
心もポカポカに

- ・人それぞれに性があるから一発で決めつけるのは良くないと分かった
- ・性別はあるけど心にも性別があって、女だから女らしく、男だから男らしくっていう考え方は良くないと分かった。
- ・自分らしさを大切にする。みんな、違うところもあるから、決めつけないことが大事。
- ・人によって体に違いがあること、思いに違いがあること、好きに違いがあることが分かりました。
- ・色々な「性」を知れました。



🌸 修学旅行で意識したいことや頑張りたいこと 🌸

- ・差別をしない。
- ・人によって性格が違うことを頭に入れてみんなで楽しくすること。
- ・自分の意見を強要せず、しずかちゃんのように接するように頑張りたい。
- ・喧嘩にならないように気をつけながら仲良く回って、強く言いすぎたりしないようにできたらいいと思いました。
- ・みんなで協力して、相手の事を大切に、自分らしさを大切に、楽しい修学旅行にしたい。
- ・それぞれの個性を大切にする。

なやみやしんばい、
はなしてみませんか

