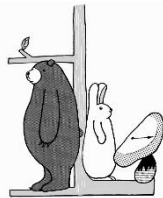


のびのび



令和8年8月27日

札幌市立発寒東小学校

ほけんだより 5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、宿泊学習です！楽しい宿泊学習にするために、『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。今回のおたよりには、宿泊学習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！

心と身体の最終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。

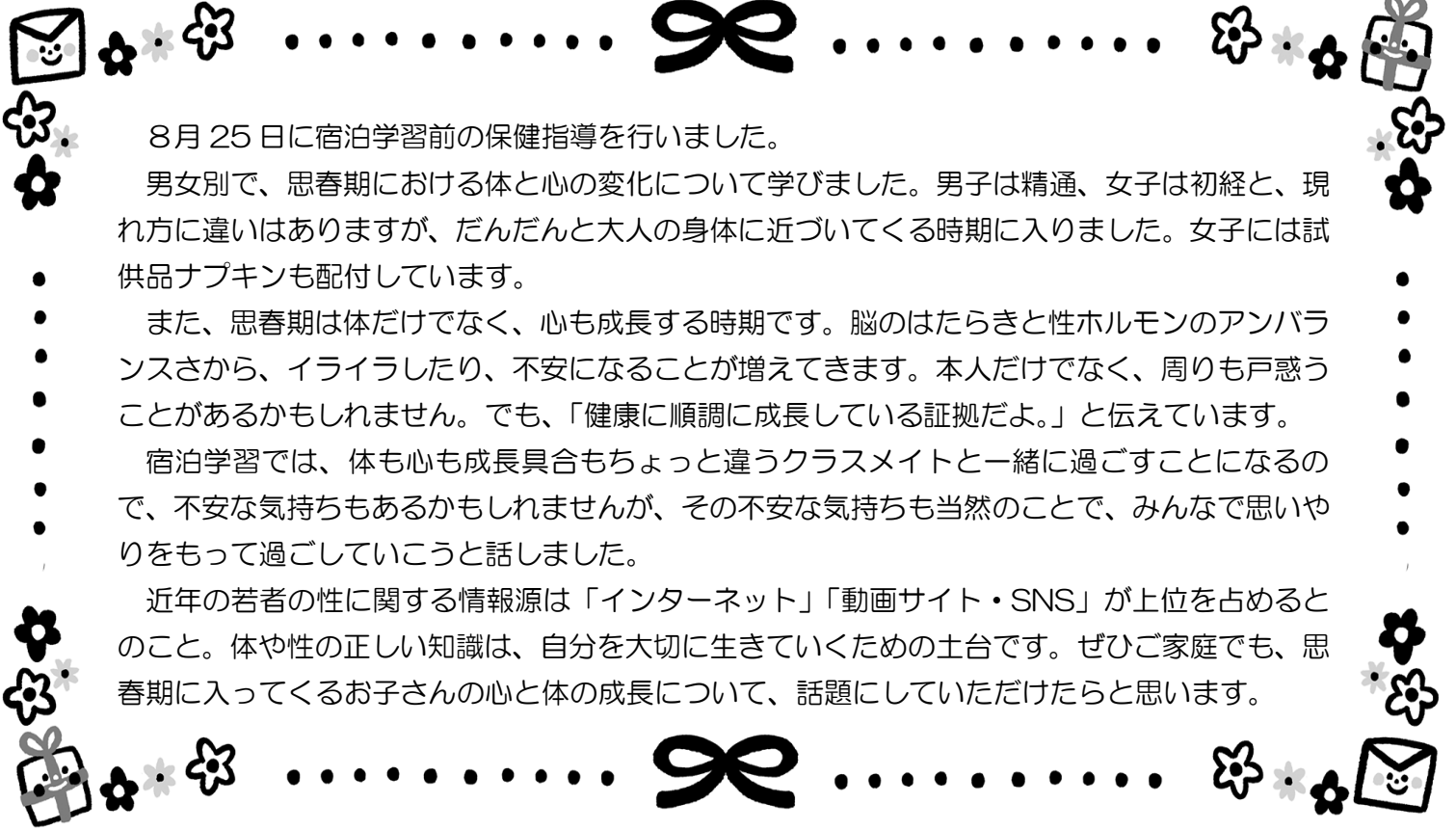
安心して過ごすことができるように、応援しています。
体調が悪いときや



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♪





8月25日に宿泊学習前の保健指導を行いました。

男女別で、思春期における体と心の変化について学びました。男子は精通、女子は初経と、現れ方に違いはありますが、だんだんと大人の身体に近づいてくる時期に入りました。女子には試供品ナプキンも配付しています。

また、思春期は体だけでなく、心も成長する時期です。脳のはたらきと性ホルモンのアンバランスさから、イライラしたり、不安になることが増えてきます。本人だけでなく、周りも戸惑うことがあるかもしれません。でも、「健康に順調に成長している証拠だよ。」と伝えています。

宿泊学習では、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、不安な気持ちもあるかもしれませんが、その不安な気持ちも当然のことで、みんなで思いやりをもって過ごしていこうと話しました。

近年の若者の性に関する情報源は「インターネット」「動画サイト・SNS」が上位を占めるとのこと。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 🌸

- ・一人ひとりみんな個人差があって違うんだなと思いました。
- ・月経には大変なことがいっぱいあるけど、先生の話聞けば安心して月経を迎えられそうです。
- ・男女で思春期の変化は全然違うのにびっくりしました。
- ・やっぱり成長スピードは、みんな違うんだなと思いました。相談してきたりしたら相談にのったりしたいなと思いました。



🌸 宿泊学習で意識したいことや頑張りたいこと 🌸

- ・上手にコミュニケーションをとりたいです。
- ・みんなと一緒に協力して滝野宿泊学習を成功させたいです。
- ・意識したいのは友達を思うことです。頑張りたいのは最高の宿泊学習をすることです。
- ・みんなへの言葉遣いを気をつけたい。
- ・ちゃんと話をきいてすぐ行動
- ・家族がいない滝野で楽しくやっていきたい。
- ・みんなの絆です。喧嘩したり嫌な気持ちにならないように頑張りたい。

やさしい言葉で
心もポカポカに

