



令和7年(2025年)12月25日

札幌市立みどり小学校

保健室 No.10(冬休み号)

2枚目：性に関する指導

(4年・6年・2年)

猛暑の気候から始まった2学期も今日で終わり、明日から冬休みです。感染症の心配はまだあります、体調の良いときは寒さに負けず外で遊んだり、スキーをはじめとするウィンタースポーツに親しんだりして楽しく過ごせるといいですね。3学期初めに良いスタートが切れるよう、生活リズムを整えて過ごしてほしいです。始業式には元気な子どもたちに会うことを楽しみにしています。

冬休みの過ごし方

いよいよ冬休みに入ります。健康に気をつけて、元気に過ごしましょう。

冬休みに気をつけたいこと

- クリスマス、お正月は食べ過ぎに注意する
- おいしいものを食べた後も、必ず歯みがきする
- 夜更かししないで、規則正しく生活する
- ダラダラせずに、運動したり、お手伝いしたりして、適度に体を動かす
- 外出するときは、コートや手袋、マフラーなどを使い、体が冷えないようにする
- ゲームをしたり、動画を見たりする時間を決める



加湿器やクリームを使って



乾燥対策！



臨時小児ドライブスルー発熱外来について

札幌市では、令和7年12月7日(日)～令和8年3月31日(火)の日曜日と祝日、年末年始に、小中学生を対象とした臨時小児ドライブスルー発熱外来(インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に限定)を開設しています。事前予約制で診療時間が決まっています。ご利用の際は、下記のホームページからアクセスして予約が必要です。受診日前日の午後6時から予約できます。

●臨時小児ドライブスルー発熱外来(札幌市ホームページ)

https://www.city.sapporo.jp/kenko/wellness/iryou/shoni_drive-through.html

性に関する指導（からだ・いのち・いきる）を行いました

4年生・6年生・2年生（指導実施順）のお知らせです。内容や感想について、お子さんと話題にしてみてください。

【4年生】見方を力エル（いきる）

はじめに、これをしていると良い気分になること・好きなこと（心がハッピーなこと）は何かを交流しました。次に、心がハッピーではない（イライラ・もやもやなど）ことが続くと、心と体に影響があることを学びました。さらに、心がハッピーではないときにはどうするとよいか、良い気分になること・好きなことをする以外に、「深呼吸をする」「その場から離れる」などの方法があることを学びました。最後に、「見方や考え方を変える」方法や、うまくいかないときには「大人に話す・相談する」と良いことを確認しました。子どもたちの振り返りの一部を紹介します。



まだ半分?
もう半分?

- ♥ 自分の好きなことや落ち着くことをすると、少し心が軽くなることが分かりました。
- ♥ 友達の話を聞いて、また新たな心を落ち着かせる方法が分かり、やってみようと思いました。
- ♥ 心がハッピーではないときは家族や先生、友達に話をしようと思います。

【6年生】いのちについて考えよう（いきる）

はじめに、いのちの歴史を振り返り、成長期である自分たちのいのちについて考えました。次に、自分の脈拍を測り、心臓の働きと血液、脳の働きを通して、自分の体の中にあるいのちの場所を確かめました。さらに、医師であった日野原重明（著書：十歳のきみへ 九十五歳の私から）さんを紹介し、「いのちは自分の時間を使うこと」、「いのちは生き方を自分で決めるここと」であることを学びました。最後に10年後の自分へメッセージを書きました。



いのちは
どこにあるの?

【2年生】おへそのヒミツ（いのち）

はじめに、おへその「ある」生き物と「ない」生き物のクイズを行い、ネズミ、犬、猫、人にはおへそがあることを学びました。次に、おへそは何のためにあるか考えました。紙芝居を通して、おへそは「空気や栄養を運ぶ」「いらないものをお母さんに返す」ためであること、おへそは「いのちをつなぐ大切ななものである」ことを学びました。子どもたちの振り返りの一部を紹介します。



- ♥ おへそには大事な役目があることが分かりました。
- ♥ 「へそのお」から栄養や空気をもらうことが分かりました。
- ♥ 「へそのお」がなかったら赤ちゃんは生きられないことが分かりました。
- ♥ お母さんが大事に育ててくれていることが分かりました。