



令和8年(2026年)9月28日
札幌市立みどり小学校
保健室 No. 7 (家庭数配付)

裏面：目の健康、性に関する指導
(1・2年)について



朝晩涼しくなり、過ごしやすくなってきました。これからの季節は一日の中で気温差があり、体調を崩すことが多くなります。「下着を着る」「登校時は上に羽織るものを着る」「登校後は脱いで学習する」「下校後、出かけるときには上に羽織るものを着る」など服装の工夫をして、体調管理に努めたいものです。また、体調が悪い時は検温してから登校するようお願いいたします。

二計測（身長体重測定）があります



お子さんとお読みになり、準備をお願いいたします。

10月2日(金)	1・3・5年、 なずな学級	☐ 男女別を実施します。 ☐ 4月の測定と同様、重ね着やジーンズを避け、なるべく薄着の衣服で測定します。御協力をお願いいたします <u>(Tシャツ、短パン・スパッツが望ましいです)</u> 。 ☐ 身長を測る時に誤差が出ないようにするため、 <u>髪の毛を頭の上や後ろで結ばないようにしてください。</u>
10月5日(月)	2・4・6年	☐ 身長を測る時に誤差が出ないようにするため、 <u>髪の毛を頭の上や後ろで結ばないようにしてください。</u>



※3年生以上は、自分で測定結果をプリントに記入して持ち帰ります。

※1・2年生は、後日、測定結果が印刷されたプリントを持ち帰ります。



医師が処方した「処方薬」も、ドラッグストアで購入した「市販薬」も、正しい飲み方や注意事項などが記入された説明書があります。薬を飲む前に目を通し、説明書に書かれている飲み方や飲む量を守ることが大切です。なお、処方薬は医師がその人の症状や体質、年齢などを考えて処方しています。たとえ症状が似ていても、それを他の人が飲むことはできません。



飲む時間を守る



飲む量を守る



友達の薬を飲まない



水かぬるま湯で飲む

（目にやさしい生活をしよう）

ふだんから、目にやさしい生活をしていますか？ 次の項目をチェックしてみましょう。

- ☐ 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ☐ とくとき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 栄養バランスのよい食事をする
- ☐ 夜、寝る前にスマホは使わない
- ☐ たまには、遠くを眺める



大切な目の健康を守るために、日頃から気をつけましょう。

性に関する指導（からだ・いのち・いきる）を行いました

1年生と2年生のお知らせです。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。また、振り返りの一部を紹介します。

【1年生】大切なからだ（からだ）

大切なからだを守るには「からだをきれいにする」「けがをしない」ことと、「プライベートゾーン（水着で隠れるところ、顔や口、胸）は見せたり、触らせたりしない」ことを確認しました。最後に、絵本「だいじ だいじ どーこだ？（えんみ さきこ作）」を読んでまとめとしました。

- ♡ 自分の体が大事だと思いました。
- ♡ みんなの体の中に「いのちのもと」があることが分かりました。
- ♡ 私は自分と友達を守ります。
- ♡ 自分の「いのち」とみんなの「いのち」を大切にします。
- ♡ 洋服で隠れていても、触ったり見たりしたらダメなんだと思いました。

【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」「いらぬものをお母さんに返す」ためにあること、おへそは「いのちをつなぐ大切なものである」ことを学びました。



- ♡ お母さんのおへそと自分がつながっていたことが分かりました。
- ♡ おへそはこんなに活躍していた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。

他学年の内容は、次号以降にお知らせします。