

10がつ



おかのこ

2025.10.1

札幌市立丘珠小学校



ひんやりした空気の中での運動会でしたが、子どもたちのがんばりには、とても感動しました。たくさんのご声援をありがとうございました。体調不良等で参加できなかったお子さんは、来年は参加できることを願っています。気温が低くなってきましたので、調節しやすい服装選びにご配慮いただけますよう、お願いいたします。

感染症情報

学校の状況…気温の変化や疲れ等の影響もあるのか、発熱のお子さんがじわじわと増えてきています。マイコプラズマ肺炎や、新型コロナウイルス感染症等の報告もありますので、体調不良の際には、病院受診をお勧めいたします。

札幌市の状況… 9月中旬、清田区で1校、インフルエンザによる学級閉鎖がありました。手洗いや睡眠等、基本的な生活習慣について、ご配慮をお願いします。

なお、「札幌市における 主な感染症の発生動向」と検索すると、現在流行しているの感染症の状況について確認することができます。

健康診断について

1年生の心臓検診の結果、受診したお子さんは全員異常なしでした。欠席だったお子さんは、冬休み中に受診していただくことになりますので、ご了承ください。12月に受診場所等の連絡をいたします。

目のはなし

10月10日は「目の愛護デー」です。この機会に、ゲームやスマホ等の使用時間等について、ご家庭で話し合ってみてくださいね。「目育（めいく）」は、今から始めることができます。質の良い睡眠、バランスの取れた食事、そして適切な休憩で、お子さんの目を守ってあげましょう。

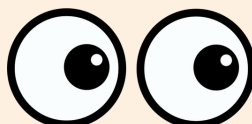
健康チェック！

目をしょぼしょぼさせている
画面に顔を近づけて見ている
よく目をこすっている
見えにくいと訴えることがある



簡単ストレッチ

時々遠くを30秒ほど見つめる
温かいタオルで目を温める
目を上下左右にゆっくり動かす



栄養サポート・生活習慣の見直し

ビタミンA、ルテイン、アントシアニン
ほうれん草、にんじん、ブルーベリー等
バランスの取れた食事を心がける

読書・画面から30cm以上の距離
十分な睡眠時間の確保



いのちの学習を行いました (1~4年生)

1年生 たいせつな からだ

- ①からだの「なまえ」と「はたらき」
- ②「いのちのもと」のおはなし
- ③「ぶらいベ-とぞーん」のおはなし
- ④いろいろを、ちいさくするための、ほうほう



「いろいろを小さくする方法」では、いろいろする気持ちを相手にぶつけない、深呼吸をするなどをして、落ち着く方法を紹介しました。

「プライベートゾーン」のお話では、「おしえて! くもくん」の絵本を紹介しました。感想から、約4割の子どもたちが、プライベートゾーンのお話が一番心に残ったようでした。

自他のからだや心を大切にできる丘珠っ子でいてほしいです。

2年生 おへそのひみつ

- ①おへそのはたらきを、しよう!
- ②おなかのなかの、あかちゃんのようにすをしよう
- ③よいタッチ、わるいタッチについて

ねらい:じぶんやおともだちをたいせつにする



生き物のおへそクイズから、おへそがある生き物、に生き物の違いは、生まれ方の違いであること、自分たちはおへそを通してお母さんの胎盤とつながっており、栄養や空気をもらっていたこと、10か月かけて大きく成長したことを勉強しました。また、自分の身を守る観点から、「いいタッチ、わるいタッチ」の絵本を紹介しました。

3年生 みんな いろいろ

- ①2年生のふく習...
赤ちゃんのときのこと

- ②「みんないろいろ」って、
どういうこと?

かんがえて
みよう!

目的: じぶん、おともだちをたいせつにできるように



YouTube「いろいろな性ってなんだろう?」(ReBit 認定NPO法人)より、様々な性のありかたについて、一部を紹介しました。子どもたちの感想から、「男の子、女の子、じゃなくて、自分らしく生きることが大切なんだと思った」「ひとりひとり、みんなちがうんだ」「いろいろな人がいることがわかった」「やさしさや思いやりが大切なんだとすごい心にのこった」「性はひとつやふたつじゃないことをはじめて知って、うれしかった」等の感想が多数あり、子どもたちの温かい心に触れ、こちらも嬉しい気持ちになりました。

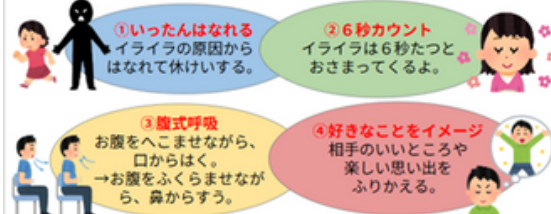
4年生 もやもやのたいしょほう

うれしい・かなしい・たのしい気持ちと同じように
だれにでもある、当たり前気持ち

だれのこころの中にも、
おこりんぼうかいじゅうはいる

ムカムカ、イライラしてもOK!

怒りの気持ちをコントロールしよう!



思春期を迎えている子どもたち。体だけではなく心も変化していくこと、もやもやすることは当たり前前の感情であることを伝え、対処法について子どもたちと考えたり、方法について伝えました。

子どもたちの感想から、「いろいろした時の対処法がわかってよかった」「自分の気持ちを抑えるわけじゃなくて、言いたいことは、ちゃんと言って、手とか足とか出す前に冷静になって自分の気持ちを伝えることが大切だとわかった。」「カッとなった時、6びょう数えると少し落ち着くことがわかった」等の感想がありました。日々の生活に少しでも活かされることを願っています。