ほけんだより11階級

令和7年(2025年)11月4日(火) 札幌市立新陽小学校 保健室

きんにく べんきょう 筋肉の勉強をしました!



筋肉は使わないとどんどん弱って落ちてしまうこと、筋肉をつけると病気やけがを防いで健康に過ごせることなどをお話しした動画を各学級で見てもらいました。

体育専科の高瀬先生、鈴木先生からは「毎日こつこつできるながら運動」について、栄養教諭の鎌田 大きないとは「筋肉のもとになるたんぱく質」についてお話がありましたね。

振り返りのワークシートには、「もっと外に行って遊ぼうと思います」「ふだんの姿勢を良くしようと思います」

「姿勢を意識して、今からでもねこぜをなおせるかも・・・!」
「ゲームをしながら足を動かして、こまめに筋トレします」
「三角食べやーロチャレンジをしてみようと思います」
など、筋肉のために**自分でできそうな工夫**について
書いていた人がたくさんいました。







感染症を寄せつけない

5つの工美

インフルエンザなど感染症が流行り やすい時期になりました。少しの心 がけでかかりにくくできます。









| | ~ | 2 月 いのちの学習を行います

体の仕組みや働きを学び、家族の方々の愛情や命の大切さ、尊さについて学習する機会として、新陽小ではいのちの学習の時間を各学年 Ⅰ 時間取っています。学年ごとに以下の内容を予定しています。

I 年「おへそのひみつ」

おへその役割を理解し、大事に育てられてきた自 分のいのちの大切さを学びます。プライベートゾー ンについても学習します。

2年「みんなのいのち」

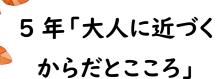
男女の体の違いを知り、互いに相手を大切にすることを学びます。気持ちのコントロールについても 学習します。

3年「いのちのはじまり」

受精から誕生までの様子を知り、家族の愛情、 自他の命を大切にしようとする気持ちを学びます。 物事の様々なとらえ方(リフレーミング)についても 考えます。

4年「たいせつないのち」

思春期の男女の体の違いや二次性徴について知り、自他の体を大切にすることを学びます。ストレスを感じた時の対処法(レジリエンス)についても考えます。



滝野宿泊学習前に、男女別で学習しました。思 春期の心身の発育・発達には男女差、個人差があ ることを学びました。

6年「心地よい関係」

薬物乱用、喫煙、飲酒が心身に及ぼす影響について学習します。人とのコミュニケーションで上手に思いを伝える方法(アサーション)についても、みんなで考えます。

~保健室の様子から~

10月後半からインフルエンザが流行し始め、新陽小でも学年閉鎖がありました。「急な発熱」「強い 感染力」が特徴なので、基本の対策「マスク着用」「手洗い」「換気」を心がけましょう。

子どもたちは学習発表会に向け、少し無理をしながらでも頑張っているようです。全力で本番を迎えられるように、朝から調子が悪い時は無理せずお休みするようご家庭でも健康観察をお願いいたします。



インフルエンザの出席停止期間

発症後5日経過し、かつ、 解熱後2日を経過するまで