



令和7年12月1日
いずみの森義務教育学校
保健室

美しい紅葉の時期を経て、早朝の吐く息の白さからも、いよいよ冬の到来を感じるようになりました。そのような中でも、子供たちは校庭で楽しく元気に遊んでいます。栄養バランスの取れた食事、運動、十分な睡眠をとって、寒さに負けない丈夫な体で日々を過ごしてほしいと思います。

また、11月に引き続き、インフルエンザなどの感染症の流行が懸念されます。ご家庭でも、丈夫な体づくり・しっかり休養を取ることに加えて、感染症対策（手洗い・マスク）についてのお声かけをお願いいたします。

寒さに負けない体づくりのコツ

太陽の光を浴びる

太陽の光を浴びると、脳から「セロトニン」というホルモンが出ます。夜になり暗くなると、セロトニンを原料として「メラトニン」というホルモンが分泌されます。

すると夜にぐっすり眠れるようになり、病気に負けない力が高まります。



朝ごはんには温かいものを食べる

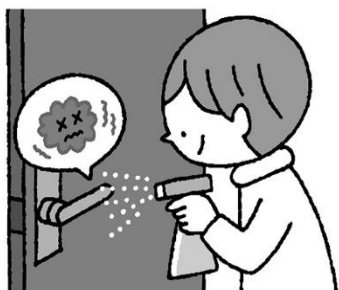
朝ごはんには温かいものを食べることで、体の活動が活発になり、体温が上がって病気に負けない力が高まります。



覚えて防ごう

感染症予防の3原則

① 感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

② 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手で洗いウイルスや細菌を流す。

③ 抵抗力を高める



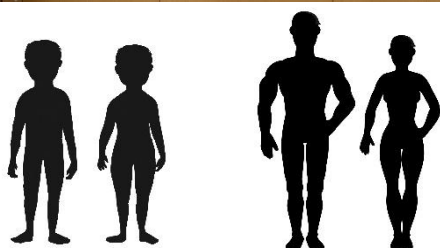
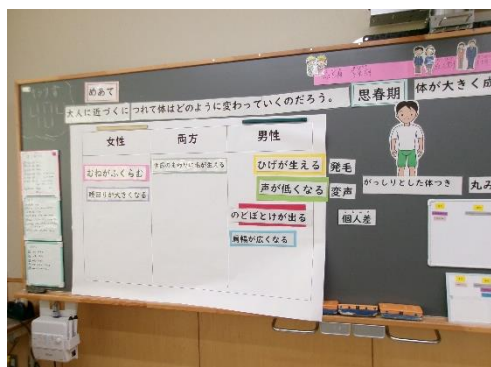
しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

感染症を予防するための基本的な方法は、実は一人一人が簡単に実行できる内容がほとんどです。日々の生活の中で習慣化できるといいですね。本当に危険なのは、「めんどくさい」「自分は大丈夫」といった気のゆるみなのかもしれません。

保健「思春期にあらわれる変化」について、一緒に学習しました！

対象児童：4年生

第1回 大人に近づくにつれて体は、どのように変わっていくのだろう



まず初めに子どもと大人のシルエットクイズを行いました。そこで児童は、子どものシルエットよりも大人の方が男女の見分けが付きやすいことに気づきました。

さらに、具体的にどんな変化が起こるのか、グループでキーワードを「女子特有の変化」「男女共通の変化」「男子特有の変化」に分けてもらいました。「ひげって女子も生えるの?」「のどぼとけて何だろう?」「声の低さや毛の濃さはそれぞれ違いそうだよね」など、身近な大人の人を連想しながらグループごとに活発に話し合いが行われていました。

最後に、身長や体重の増え方と同じように、思春期の体の変化も個人差がある、というポイントも合わせて、黒板で答え合わせをしました。思春期に起こる変化に対して、子どもたちひとりひとりが、自分事として真剣に考えている姿が印象的でした。

第2回 大人に近づくにつれて体に起こる変化を知ろう

この授業は9月27日の道徳地区公開講座の時間に3クラスずつ体育館で授業を行いました。この時間では、思春期に起こる心の変化や性別によって形や働きの異なる性器について図やイラストを用いながら丁寧に説明をしました。子どもたちは、体内の仕組みに驚きながらもしっかりと話を聞くことができました。黒画用紙にあいた針の先ほどの小さな穴が受精卵の大きさであることを体験してもらうと「自分たちも最初はこの大きさってこと?」と驚きの声があがりました。また、男性の体の中でつくられる2~4億個の「精子」が女性の体の中で1つの「卵子」と出会うことで受精し、生命が誕生することを説明したところ、「すごい、奇跡だ」という声も聞きました。

【児童の感想】



- ・新しい命が生まれることは奇跡なんだと知った。
- ・心にも変化が起こることにびっくりした。
- ・体の変化が楽しみになった。



- ・男子にも体の変化が起こることを初めて知った。大人に一步近づいた気がする。
- ・この授業を通して自分の命を大切にしたいと思った。
- ・成長には個人差があることを知ったので、少し不安が少なくなった。

保護者の方へ

思春期にあらわれる変化について、2回にわたって4年生のみなさんと学習させていただきました。多くの児童がこれからの自分の体に訪れる変化に興味をもち、真剣に学んでいました。思春期に起こる変化、特に初経や精通については、実際に自分の身に起こると驚いてしまうお子さんもいるかもしれません。ぜひ、ご家庭でもお子さんと話題にさせていただけたらと思います。ご心配なことがありましたら、お気軽に保健室までお声がけください。