

# ほけんだより9月号



令和5年 9月21日  
長崎市立小島小学校  
保健室

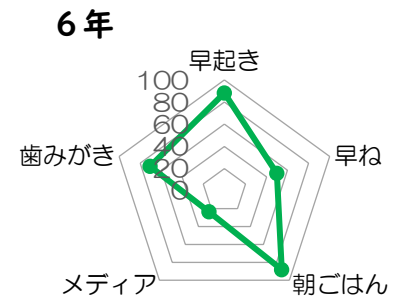
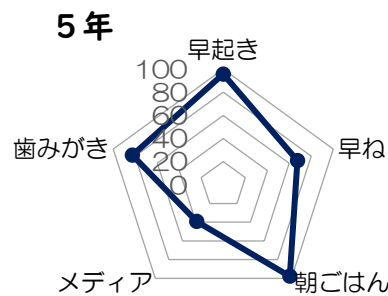
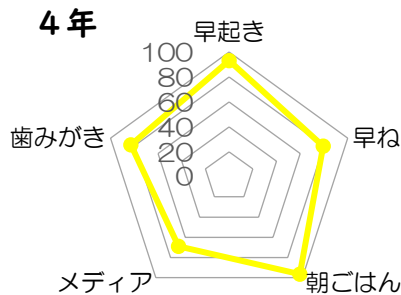
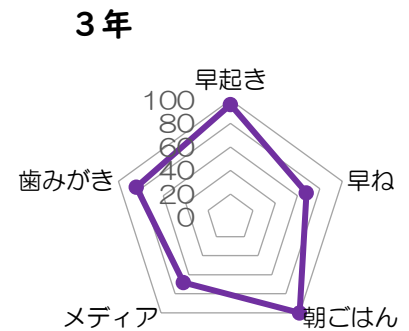
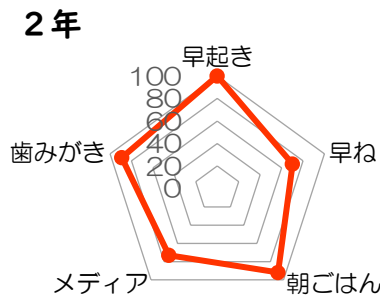
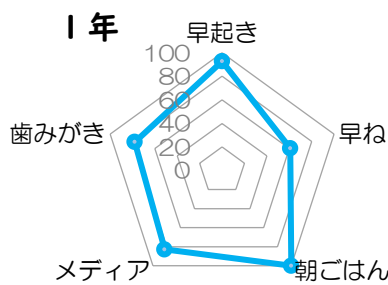
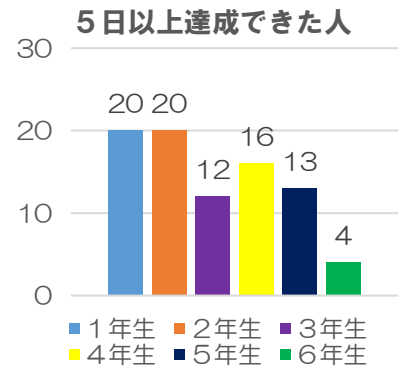
9月下旬になりますが、まだまだ昼間は暑い日が続きます。それでも、朝や夜は少しずつ涼しくなっています。秋になると、寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすくなりますので、ご家庭でも体調管理にお努めください。

## 第1回かがやきカード結果のお知らせ

早ね・早起き・朝ごはん、メディア2時間、歯みがきの5つの目標を、1週間のうち5日以上達成できた人は全部で、**85人**でした。

全学年とも、早起きと朝食摂取率を達成できた割合が高く、早起きでは、2年生が100%、朝食摂取率では、1年生と3年生が100%でした。

一方で、早ねとメディア2時間を守れたという割合が低かったです。ゲームやテレビも楽しいですが、時々家族でおしゃべりをしたり、本を読んだり、絵を描いたり、トランプをしたりなど、工夫をしながらメディアの時間が長くなりすぎないように、過ごしてほしいと思います。



# すくすく育つ私たちのからだ

先日、4年生の保健「体の中に起こる変化」に参加し、一緒に授業をしました。授業では、主に以下の内容を指導しました。

○思春期になると男子、女子それぞれで、体つきや体の中で変化が起こる

○体や心の変化が起こる時期や、起こり方は一人一人ちがう

○体だけでなく、心も変化する

○体や心の変化は誰にでも起こり、大人に近づいているしるし

○体や心の変化で心配なことがあれば、一人で悩まずに大人の人に相談すること



4年生の子どもたちが、興味をもって真剣に聞いていたのが印象的でした。子どもたちはこれから経験する体や心の変化について、不安な気持ちもあると思いますが、正しい知識を大人が伝えておくことは大事なことだと改めて感じました。子どもたちが体や心の変化を迎えたときに、その変化を肯定的に受け止められるような授業づくりや指導の方法を、今後も追及していきたいと思います。

**秋** 花粉症というと春のイメージが強いですが、秋にもブタクサなど花粉を飛ばす草花があります。河原や公園など身近な場所にも生えています。

熱がないのにくしゃみや鼻水、せきが続くときは、花粉症を疑いましょう。

**秋にも花粉症がある!?**

ヨモギ  
ブタクサ  
カナムグラ

一緒にできる / .....

<b>花粉症対策</b>	マスク	家に入る前に服をたたく
うがい	洗顔	服を洗う
のどに付着した花粉を洗い流す	顔に付いた花粉を洗い流す	服に付いた花粉を落とす