



ひだまり



日光市立鬼怒川小学校

保健だより 12月号

外でげんきに
あそぼう！

12月に入り一段と朝晩の冷え込みが増してきました。先週は校庭に風花が舞った日もありました。日中は気温も上がり暖かい日もありますが、登下校中は気温も下がります。手袋をして登校する子どもが増えてきました。寒くても背筋をぴんと伸ばして元気にあいさつをする姿は、とても気持ちがよい

ですよね。寒さに負けずに頑張ってください。

そして、今年も残すところあと僅かとなってしまいました。今年はどうな年だったのでしょうか？心もからだも元気に過ごせたのでしょうか？是非、お子様と一緒に家の掃除をしながら、この一年を振り返ってみてください。心も身の回りも整理して、気持ちよく新年を迎えられるとよいですね。



12月のつづやき

- 1年生 「きれいなからだ」
- 2年生 「ぼくわたしのたんじょう」
- 4年生 「思春期にあらわれる変化」

先日は4年生の「思春期にあらわれるからだの変化」の授業に私もT・Tで参加させていただきました。学校では1年生の時から

段階を追って性に関する指導を実施しています。性に関する指導はあやふやにしていると、「暗いもの、隠すもの、恥ずかしいもの」といったイメージが子どもにできてしまいます。これを「裏町性教育」というそうです。性教育は「愛情教育」です。自分の存在が愛情いっぱいの中で育ったことを伝えて欲しいと思います。それができるのは家庭において他にないと思っています。

我が家の3人の子どもたちもみな成人してしまい、一緒にお風呂に入っていた小学生の頃を懐かしく思うと同時に、あの頃にもっと話をしておけばよかったなと感じることがあります。みなさんのご家庭ではいかがですか？時にはお風呂の中でコミュニケーションをとってみたいはいかがでしょう？



健康を考える一週間



学校では12月12日（月）～16日（金）の一週間で「自分の健康を考え、進んで運動する一週間」として様々な取組を実施しています。

- 「運動」・・・クラスみんなで長なわとびに挑戦する。
みんな声をかけ合って協力して長なわとびに挑戦しています。
高学年は3分間に200回跳ぶのが目標です。
- 「生活」・・・「生活ふりかえりカード」をもとに自分の生活を考える。
- 「栄養」・・・「力もりもり献立」など給食の献立から食事や栄養について考える。この3つの柱から健康を考える一週間です。健康な生活は「早寝・早起き・朝ごはん」

の基本的な生活習慣が大切です。ご家庭でもこの機会に是非生活を振り返ってみてください。

早寝・早起き・朝ごはん

早起き

- ・1日の生活リズムを整える
- ・気持ちが安定する
- ・朝ごはんがおいしく食べられる
- ・余裕を持って登校できる



朝ごはん

- ・1日の生活リズムを整える
- ・脳にエネルギーを供給する
- ・集中力アップ
- ・体温を上げて体温を上げ、体温を上げて体温を上げ



朝うんちの習慣につながる

早寝

- ・ぐっすりよく眠れる
- ・次の日のために「脳」が休まる
- ・成長ホルモンが出る
- ・身体と心の成長を助ける
- ・早く寝ると早起きにつながる



このリズムが大切です



運動や勉強をして、夜はぐっすり！！

? 良いことがいっぱい!!

始めてみましょう

まずは

朝起きる時間を毎日同じ時間にしましょう。

そして

しっかり目覚めて、朝ごはんを食べましょう。



クラスでは「丈夫な骨」について話をしました。丈夫な骨は子どもの時に作られます。大人になってからでは遅いのです。

骨を丈夫にするためには、

- ①カルシウム、タンパク質等の適切な栄養を摂る。
- ②適度な運動を毎日する。
- ③太陽の光を浴びる。カルシウムの吸収のためには

ビタミンDが必要なのですが、これは太陽の光を浴びることで体内で作られるビタミンなのです。毎日しっかり、できれば一時間以上太陽の光を浴びましょう。

- 12日（月）の給食では「ひじきご飯」「きびなごフライ」等カルシウムたっぷり献立が出されました。

