

12月の保健目標

**ハンカチ・
ティッシュを
身に付けよう**

12月の保健目標は「ハンカチ・ティッシュを身に付けよう」です。寒くなってきて水が冷たく、手洗いを嫌がる児童も少なくないですが、冬は感染症がはやりやすい季節であり、今後も手洗いは重要です。毎日、ティッシュときれいなハンカチを持ってくるように指導していますので、ご家庭で

もお話していただければと思います。

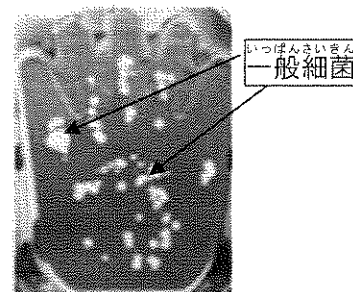
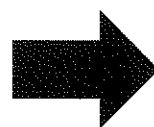
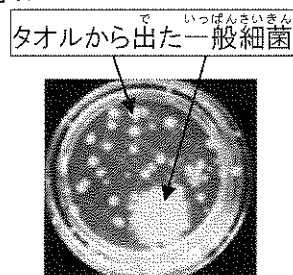
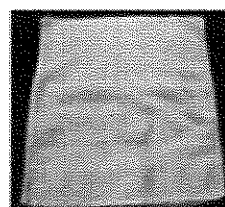
ハンカチを洗わないとどうなる？

学校で児童の様子を見てみると、くしゃくしゃになったハンカチをポケットから出して、「これ前に使ったものだ〜」と言いながら、手を拭いていることがあります。一度使ったハンカチには、細菌が付着し、増殖をします。小学生のうちに、きれいなハンカチを身に付ける習慣をつけるために、ご家庭でも積極的な声掛けをお願いいたします。

3日目のタオル

洗面所で3日間使用後、室温(温度25℃、相対湿度50%)に

1日置いておいたタオル



出典:ライオン株式会社 Lidea

3日目のタオルでふいた手

からは、細菌が検出される。

インフルエンザ予防接種助成について

立川市では、児童が任意接種にて行う季節性インフルエンザの予防接種

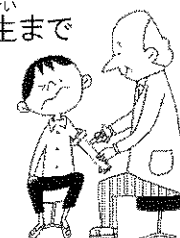
を受けた際の費用の一部を助成しています。

対象:立川市に住民登録がある生後6か月から小学6年生まで

期間:令和5年1月31日(火)まで

助成内容:接種1回につき1500円、一人につき2回まで

※詳しくは、立川市のホームページをご覧ください。



性について考える

第3回 4つの性

最近、「LGBTQ」や「SOGI」など、性の多様性についての情報に触れる機会が増え、てきていると感じます。今回は、性について、4つの側面からがあるということをお伝えします。

○体の性

生まれたときに割り当てられた性。男性器がある人が「男性」、女性器がある人が「女性」とみなされる。

○心の性

自分のことを「男性」だと思っているか、「女性」だと思っているか、どちらでもないまたはそれ以外と思っているか。

○好きになる人の性

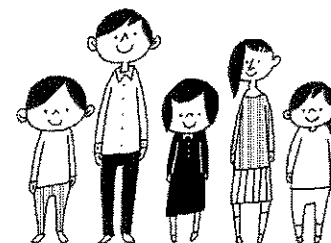
「男性」を好きになるか、「女性」を好きになるか。相手の性別は関係ない、自分以外の人に「好き」という感情を抱かないという人もいる。

○表現する性

どんな見た目や服装で生きていきたいかということ。他の人から「男性」に見える姿で生きていきたいか、「女性」に見える姿で生きていきたいか、どちらにもとらわれない生き方を

ぶのか。

参考:サッコ先生と！からだこころ研究所 小学生と考える「性ってなに？」



けんこう 健康ウィークを終えて

10月24日(月)～28日(金)まで、健康ウィークを行いました。食事については日々の記録をつけ、運動については目標を立てて、取り組めたかどうか記録をつけました。児童が最後に書いた振り返りを紹介します。保護者のみなさま、ご協力ありがとうございました。

ねん
1年

- これからも、あさごはんをちゃんとたべたり、はしったりします。
- うんどうしてけんこうになった。きゅうしょくでたくさんたべて、おいしかった。
- からだがげんきになった。
- なわとびがにがでけどがんばりました。
- パワーがわいてくる。
- これからもごはんも、うんどうもして、げんきよくいろんなことががんばろうとおもいました。
- ともだちとあそんでたのしかった。



しゅうかんげんき
○1週間元気にすごせました。

- まいにちのうんどうをやっていたのでたいへんでした。
- しっかりごはんをたべた。
- すききらいなく、たべてよかったと思います。
- 朝ごはんをもっとしっかり食べようと思います。
- ストレッチをしたら気持ちがスッキリしたのでまたやりたいなと思いました。
- ちゃんときめたことができてうれしかった。
- いっぱいいたべたりしたら足がはやくなってちからがつよくなってもっとたべたくなりました。
- からてのわざをうまくできるようにくふうした。

ねん
2年



うんどう そと
○さいきんあまり運動とか外であそんでなかったから、できてよかったです。

- 運動のめあてをけんこうウィークがおわっても、またつづけたいです。
- いつもより、たくさんこうていであそんだり、ごはんをたくさんたべられて、うれしかったです。
- いえにかえってから走るのは大変だったけれど、がんばりました。
- いろいろ、けんこうのいみがあることにきづいた。
- 1週間をふり返って、運動も食事もうよくできたと思います。よかったです。
- のこさずごはんを食べられた。これからもがんばります。
- 運動をいっぱいしたり、ごはんを食べたりして体がけんこうになりました。

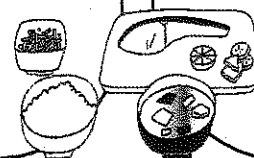


ねん
3年

しゅうかん せいかつ まえ
○これをしたことによって1週間の生活が前よりもよくなった。

- 天気の良いときに日光をあびると心がすっきりすることがわかったし、食事は、1日過ごすのには、毎日、朝・昼・夜ごはんを食べることが大事だと思いました。
- 早寝早起きにチャレンジしました。
- 前の健康ウィークのときより、外で遊ぶようになったから◎をつけられるようになってよかった。
- 食事や運動ができて、健康で元気になれた。
- 1週間ちゃんとごはんを食べて、毎日外で遊べたからよかったです。
- 毎日夜にストレッチしたら、けっこう体がやわらかくなった気がします。
- ごはんもいっぱい食べられたし、運動もできた、健康な1週間でした。

ねん
4年



なか ひる あそ もくひょう
○いつもは中休みや昼休みは遊ばないけど、目標をもって行動をすることで、心がけることができ、よい結果につながったのでこれからもがんばる。

- まんべんなくよくできた。最近、勉強ばかりで運動があまりできていなかったのでもう運動ができてよかった。
- 運動を全然やっていないことに気づきました。次から、運動をいっぱいして、健康になりたいなと思いました。
- 「自分から」を心がけて、1つ1つの項目に取り組めた。この紙がなくても、しっかり取り組みたい！
- あまり外に出ることができなかったので健康ウィークが終わっても外に出ることを心がけていきたいです。
- 自分がどれぐらい食事をしているか運動しているかを分かってよかったです。

ねん
5年

- 今まで以上に走ったと思います。これからも続けていきたいです。



い せいかつ かかん
○だいぶ意識して生活できた5日間でした。ウィークがなくても、続けられるよう、がんばろうと思います。

- 朝ごはんをもっと食べた方がいいと思った。走ったりするのはいいと思った。
- 朝もうちよっと早く起きて、運動をしたいし、習慣的に早く寝て早く起きることを、来年の中学校の時に活かしたいです。
- 今週の中・昼休みは必ず外に出て遊べてよかったです。外に出る回数が少ない週に比べて気持ちがスッキリしている感じがします。これを継続していきたいです。
- このまま適度な運動をして規則正しい生活をしたいです。
- 中休み1日以外はあそべたからこの調子でいつも外で遊びたいです。

ねん
6年

- 朝ごはんをちゃんと食べたから給食の時間までおなか減らなかった。これからも朝ごはんをちゃんと毎日食べたい。