

ほけんだより



R4. 1. 7 さいたま市立上落合小学校 保健室



あけましておめでとうございます。
新しい年が始まりました。楽しい冬休みは過ごせましたか？ゆっくりリフレッシュをしたり、イベントを楽しんだり、大掃除をがんばったりとそれぞれの家庭での時間を過ごせたことでしょう。
本年もよろしくお願いいたします。

1 2月は様々な学年で保健教育が行われました！

歯科衛生士の先生を講師に招いて
8020 歯の健康教室



1 2月1日に1・2・3年生を対象に8020歯の健康教室を行いました。

大きな歯の模型や歯みがき博士の登場に子供たちは大喜び！歯・口の働きや第一大臼歯、プラークについての説明があり、生きている細菌の塊のプラークが実際に動いている動画には子供たちも驚いていました。最後に歯みがき博士と一緒に音楽に合わせて歯みがきの順番を確認しました。

歯みがき博士とおやつ約束をしたので、各ご家庭でお子様に確認してみてください。**①甘い飲み物、食べ物の食べ過ぎに注意②おやつは時間を決めて食べる③食べた後は歯みがきをする**



<児童の感想>

◎はみがき体操がいい体操だったし、歯ブラシの持ち方を覚えたいし、歯みがき博士になりたいです。

◎奥歯のでかい歯は背が低いところもあるんだ。

そんな時につっこみ磨きで歯の汚れが落とせるんだ。

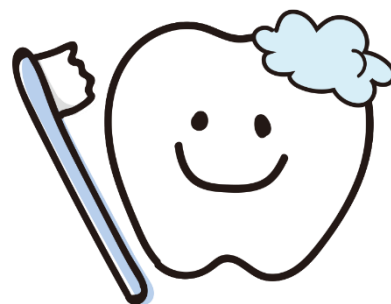
◎歯みがきのことが分かったよ。歯ブラシは、こんにちはの持ち方とさようならの持ち方がある。

◎プラークが食べかすだと思っていたけれど、生きている細菌と初めて知りました。歯みがきのこつや磨き方や歯の名前やブラシの名前をたくさん知れて楽しかったです。

◎プラークがばい菌だということを知りました。

歯みがきをするときに三面磨きとつっこみ磨きをしたいなと思いました。お菓子を食べた後は歯みがきをします。

◎8020歯の健康教室で自分では知らなかった磨き方を知れてよかった。また、もっと歯を大切にしたいと思いました。



埼玉県警“あおぞら”の方を講師に招いて 薬物乱用防止教室



12月7日に6年生を対象に薬物乱用防止教室を実施しました。

未成年の飲酒や喫煙は薬物乱用の入り口になること、違法な薬物を持っているだけでも犯罪になることや市販薬なども正しく使用しなければ薬物乱用になることなどを知り、驚く様子がかがえました。

薬物乱用の恐ろしさを再確認し、自分や家族や友達を守るためにも薬物の危険に触れた時にはきっぱり断ると決意する機会になりました。

<児童の感想>

- 改めて薬物、酒、たばこは体に悪いことが分かりました。薬物などを誘われてもはっきり断ることが大切だと知りました。自分以外にほかの人にも迷惑がかかってしまうことが分かりました。これからもルールを守って生活していきたい。
- お酒、たばこ、危険薬物などの乱用は自分だけでなく売った人や親など周りの人まで巻き込んだり、時には知らない人を無意識に傷つけるかもしれないという恐ろしさがよく分かった。もしも誘われたら正しくきっぱり断ろうと思いました。
- 私は、薬物乱用防止教室を聞いて授業ではあまり詳しく習わなかった友達に誘われたときに強く断らないとまた誘われてしまったり、別の人にも誘われてしまって断れなくなってしまったりすることが分かりました。また違法な薬物を持つだけでも犯罪になってしまうことやお酒やたばこも違法な薬物につながるということが分かりました。



担任と養護教諭による性教育 1年生 「からだをきれいにしよう」



担任と養護教諭による授業を行いました。生活している中で体に付いてしまう汚れは、1日に何度も様々な方法できれいにしながら過ごしていることに気づかせ、清潔の大切さを再確認しました。また、男女の体の違いを説明し、大人になってから大事な働きをすることを学びました。最後にお風呂の入り方を確認し、「洗い残しやすすぎ残しのないようにおうちの人に協力してもらおう!」と伝えたので、一緒にお風呂に入る時間を作っていただけたらと思います。

<児童の感想>

- 私は、性器を教わったよ。あと赤ちゃんの通り道も教わったよ。清潔な下着や洋服を着るよ。
- 洗い残しのことを知ってちょっとだけできていなかったから、頭の洗い残しが多いところを今度からちゃんと洗おうと思った!今洗えているところも、欠かさずに洗うようにがんばる。

<保護者の感想>

- 教わったことを帰ってきて嬉しそうに話してくれました。体を清潔にして、健康でいることの大切さは常々伝えてはいるのですが、これからも体を成長していく中で、男女の違いなどを抵抗なく学んでほしいです。
- 初めて耳の裏を洗ってとても嬉しそうでした。自信满满にこれからも洗い続けると宣言していました。また、男女の体の違いについても話してくれました。今後も体を清潔にして自分自身を大切にしてほしいと思います。

