

ほけんだより



R3. 12. 1 さいたま市立上落合小学校 保健室



12月になり朝晩は冷え込むようになりました。日中は日差しの暖かい日も多いので脱ぎ着して自分で調節できる服装で登校させてください。

イベントが盛りだくさんな楽しいシーズンです。風邪などひかぬよう体調管理をお願いいたします。残り少ない2021年を元気に乗り切りましょう！

2学期 歯科健診についてのお知らせ

緊急事態宣言中だったため中止していた2学期の歯科健診ですが、日程を再調整し12月に実施することになりました。歯科健診の結果、受診・相談が必要な児童には健康診断結果のお知らせを配付しますので早めに病院を受診してくださいますようお願い致します。

12月 2日(木)	3-1、3-2、4年生
7日(火)	1年生
15日(水)	5年生、ひまわり
16日(木)	2年生、3-3、3-4
22日(水)	6年生



児童保健委員会による朝会が行われました！



11月8日の「いい歯の日」に合わせて11月9日に児童朝会を行いました。保健委員会の児童が考えた歯・口の健康についてのクイズを出題しました。朝会で出題したクイズ以外にも、たくさんのクイズを保健委員の児童が考えてくれたので紹介します。

第1問 虫歯の原因は次のうちどれでしょう。

- ①虫 ②ミュータンス菌 ③キシリトール

正解は・・・「②ミュータンス菌」です。ミュータンス菌は私たちの食事やおやつに含まれる糖分を栄養に増えてしまいます。虫歯を防ぐには食事やおやつを食べた後に歯みがきをすることが大切です。

第2問 虫歯になりにくい食べ方のポイントは次のうちどれでしょう？

- ①テレビを見ながら食べる ②よくかんで食べる ③好きなときに好きなだけ食べる

正解は・・・「②よくかんで食べる」です。食べ物をゆっくりとよく噛むと、顎や歯が丈夫になるとともに、だ液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれます。

第3問 歯にいい食べ物は次のうちどれでしょう。

- ①ヨーグルト ②レモン ③納豆

正解は・・・「全部」です。歯を強くしてくれる栄養素としてカルシウム、タンパク質、ビタミンAビタミンCビタミンDがあります。この栄養素を多く含む食品をとるようにしましょう。

クイズに挑戦してみよう！

4年生・6年生

助産師さんが来たよ！ 思春期保健教室を行いました！



9月6日（月）に6年生、11月11日（木）に4年生を対象に助産師さんによる性教育を行いました。昨年度は2年生の性教育「わたしのたんじょう」を、今年度は新たに4年生保健で学習する2次性徴について、6年生赤ちゃんの誕生～命の大切さ～について助産師の先生に授業をしていただきました。

専門的な立場からお話しされる助産師さんの話を自分の事としてしっかりと聞いていました。児童の感想からは自分の命や成長と向き合う時間が過ごせたことがうかがえます。

6年生 児童の感想♪

- *赤ちゃんは何もわからないまま産まれてきていると思っていたけど、自分で意思をもってがんばって産まれてきていることを知りました。全然覚えていないけれど、私も生きて産まれようとかがんばっていたのかなと思いました。私は元気に生まれてきたからがんばって生きていきたいと思います。また、親やおばあちゃんなどの親戚にも感謝したいと思います。
- *赤ちゃんが産まれるのは普通のことだと思っていたけど、助産師さんの話を聞いて、赤ちゃんが産まれてくることは奇跡だということがわかりました。その奇跡で産まれた自分の命をもっと大切に、それと同じく生まれた一人一人の命をもっと大切にすれば、きっといいことがあると思います。
- *赤ちゃんは街を歩いていれば会うのでお産は簡単にできるからたくさんいるんだろうなと思い、お産について全く興味を持っていませんでした。けれど助産師さんの話を聞いて大変な思いをしながら産まれてきたんだな、生んでくれた母に感謝しないとなと思いました。また、おなかの中の赤ちゃんのサイズや重さを知ってこんなに小さかった人が、こんなに大きくなっていくんだなとびっくりしました。赤ちゃんの人形を抱いてどうやって抱っこをするのか分かったし、産まれてくることはすごいことだと実感できました。
- *命の誕生についての話を聞いて、人から人が生まれてくるのは本当にすごいことだと改めて感じました。赤ちゃんになる2つの命のもとが数億個もある中から、たまたま結びついて産まれてきた自分は奇跡のような存在で、世界に一つしかないもので、自分の奇跡の命を一生大切にしながら生きていこうと思いました。大人になったら次はその奇跡を作り出す方になりたいと思います。

4年生 児童の感想♪

- *自分の体がこれからどう成長していくのかを知るきっかけになりました。私が思っていたより人間の体ってすごいんだなと思いました。これから大人になっていくとき、自分がどう成長していくのかとても楽しみです。
- *男の子と女の子で性器の形が違うことにも意味があることにびっくりしました。自分たちの知らない言葉や知っていても意味が分からない言葉の意味を知りました。やっぱり「プライベートゾーン」は大切なんだなと思いました。思春期はこれから来ることなので知れてよかったです。
- *どうやって初経・精通が起こるのかなどがわかりました。私はいつ初経がきてもびっくりしたり、心配になったりはならないと思い安心しました。プライベートゾーンはみんなに言ったり見せたりするものではないから、誰かが言っていたら注意しようと思いました。思春期には心にも変化があることが分かったので人のことが気になったり、恥ずかしくなったりするのは当たり前なんだなと思いました。
- *私たちの体の中が変化していることにびっくりしました。男性の精子が1日に7000万個もあってびっくりしました。体の中の形を初めて見ていろいろなことを知ることができました。男性と女性の体の中の形が違ってすごかったです。



2月18日（金）に2年生に向けた授業を助産師の先生に行っていただく予定です。上落合小では発達段階に応じた指導を引き続き行って参ります。ご家庭でも授業の様子を話題にさせていただけたらと思います。