

ほけんだより



令和6年12月6日

木下小学校 保健室

木下小のみなさんと保護者の方へ

なかなか秋がやってこないと思っていたら、急に冬になってしまったようです。朝、木下小の坂を上って見える富士山。上の方に雪が積もったのが見えたと思ったら、あっという間に真っ白になってしまいました。

今年もあと一月です。心も体も温まる。そんな毎日を過ごしたいですね。



12月の保健目標 冬を健康に過ごそう

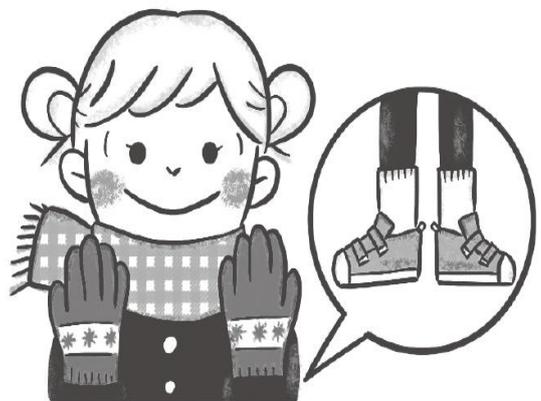
インフルエンザやマイコプラズマ肺炎、コロナ感染症等が流行しているというニュースが流れています。本校でもインフルエンザの流行が始まっています。もし、感染してしまったら登校には書類が必要になります。木下小学校のホームページ→(保健室から)→(提出書類)と進んでいただき、該当する書類をプリントアウトして、ご使用ください。学校からお渡しすることもできますので、その場合は連絡帳や欠席報告フォーム等にてお知らせください。

3
3
つの
首
って
なに
?

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。



どこかわかったかな?



3
3
つの
首
を
温
め
て
上
手
に
防
寒
を
し
ま
し
よ
う

今回も4年生との保健の授業の内容をお伝えします。

前回からの続きで、3時間目の授業に内容になります。ここでは、男子の精通と女子の月経について話をしました。

月経については、すでに話題にしている家庭も多いようで、女子の一部は「知っている～」といった余裕のある表情で授業に臨んでいました。もちろん女子の中にも???といった表情の子もいました。月経の仕組みの説明とともに、赤ちゃん人形を抱きながら、「もしこの子が女の子だったら、この子の卵巣の中には卵子のもとのもとのような小さな卵が生まれたときから50万個もあります。もちろん、ここにいる女の子の卵巣の中にも卵子のもとのもとのお卵がすでにあります。」とっておなかを触る仕草をすると、同じようなおなかを触る子もいて、男子も女子も驚いてみました。

男子の射精についてもその仕組みの中で、「女子は卵子のもとのお卵があるけど、男子は睾丸で精子という命のもとのもとをつくり出します。ここにいる男の子も、精子、命のもとをつくり出せるんだよ。すごいよね」と伝えました。男子の多くはまだ精通のイメージもわからないようでしたが、「命のもとをつくれるのはすごい」ということは伝わったかなと感じました。男女ともに体がそこまで成長できたら、下着の洗濯までできるはずだから、そこまでやろうねと言うことも付け加えました。

自分だけでなく、相手のことも知ること（男女ともに、男女の体を知ること）。お互いを知っているから協力もできて、安心できること。また、成長には個人差があることには繰り返しふれました。その上で、心が成長して「誰かを好きになる」ことについて話しました。好きになる相手は「異性かもしれないし同性かもしれない」と。子ども達は少しざわつきました。「自分は自分のことしか知らないから、自分と違う何かにあったときにざわつくのは当たり前です。でも、これが事実です。今日教えたので、覚えてください。知っていればざわつくことがなくなります。」と話したところ「個人差だ!!」と声が上がりました。同性のことを好きな人がいても「そうなんだと思うだけだ」という声も上がりました。自由に発言ができる子ども達で良かったと、これからもこういう考えでいてほしいと思いました。

次に授業とはちょっと違うのですが、女子のツボミスクール・男子わかばスクールのこととも紹介します。女子はワコールの山本麻里先生と一緒に勉強をしました。体を守るために下着が大切。下着にもその人の成長段階に合わせた目的があること、それによって構造やさわり心地が違うことをクイズ形式で学習しました。男子のわかばスクールでは、男子の体のすごい所として精液と尿は同じ所を通過して体の外に出るけれど、絶対に混ざらないようになっていることを学んだり、将来パートナーが妊娠したらなにができるかな?と一緒に考えたりしました。授業に参加していた女性の先生からは「してもらってうれしかったこと」、男性の先生からは「自分が実際にやって喜んでもらったこと」なども教えてもらいました。

保健の授業4時間目。これが4年生の保健の授業最後です。「よりよく成長するための生活」について。どの子も規則正しい生活が大切なこと、バランスのとれた食事が大切なことは分かっています。でもできない。そこを少しでも「生活を変えてみよう」と思ってもらえるように伝えました。睡眠と食事と運動。それぞれが関連していること。そして生きるために大切なこと。生きるために大切な脳の働きであり、そこをしっかりとさせないと、「よりよく生きるための脳」が働けないことも伝えました。自分の生活を振り返ったときに睡眠について問題を感じている子ども達が多くいました。どの家庭にもそれぞれの都合があつてなかなか難しいと思いながら、授業を終えました。