



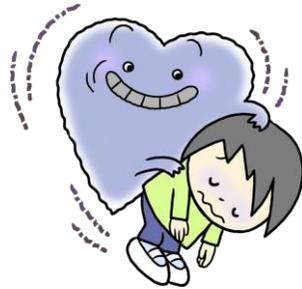
長期間寒波が来ていたことで、雪が舞い寒い日が続きましたね。
 今の学年で過ごす時間もあと少しになりました。特に6年生は、小学校生活でやり残したことがないように、体調を整えて残りの日々を大切に過ごしていきましょうね。

心と体はつながっている

緊張するとおなかが痛くなったり、嫌なことがあると頭が痛くなったり、おなかがすくとイライラしたり、体調が悪いと気持ちも落ちこんだりしたことはありませんか？

心と体は、関係が無いように見えても、実は深く関わり合っているのです。これを難しい言葉で「心身相関」と言います。

心が元気であるためには、ストレスをためないことが大切です。ストレスをためこみすぎると、頭痛や腹痛などの体の症状が出る場合があります。ストレスを解消する方法は人によって様々です。誰かに相談をする、運動をする、音楽を聴くなど自分に合った方法を探してみましょう。



参観日「おへそのひみつ」(2年生)



お手紙、宝物にするね。

「おへそってなあに」の紙芝居を読んだり、お家の人から、生まれてくるまでの気持ちを書いていただいた手紙を読んでもらったりしました。

赤ちゃんは、約10か月間お母さんのお腹の中で成長していて、生まれる前から待ち望まれていたことを知りました。

おへそは家族から大切に育ててもらったしるしということがわかりました。自分も周りのお友達も大切にしたいですね。

参観日 自分の体と心を大切にするために(3年生)



自分の体と心を大切にするために、どうしたら良いか、また、プライベートパーツ(口、胸、性器、おしり)について学びました。

参観日 多様な性について考えよう(5年生)



「こんなときどうする?」という場面を見て、自分の性についての考えに気づきました。多様な性があることを学びました。

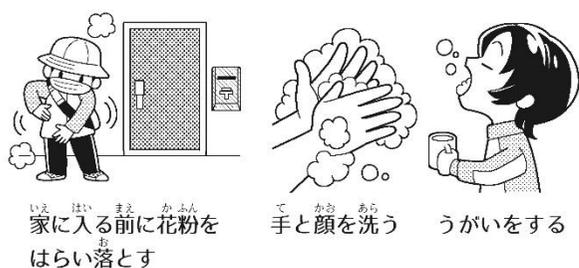
花粉症の予防には

花粉症の原因になるスギ花粉は、地域によっては1月から飛んでいます。予防のためには、少しでも花粉を体の中に入れないことが大切です。早い時期から準備をしましょう。

外出時の服装



外から帰ったら



保健室へ、「目がかゆい」「鼻水が出る」と来室する児童がいます。

一部の地域では、すでにスギ花粉が飛び始めているようです。花粉症の人は早めに対策をしておきましょう。

～保護者の方へ～

来年度に向けて、性教育について指導内容を見直しています。性教育は、自分の命を守ることにもつながっています。ぜひご家庭でも、話題にさせていただけたらうれしいです。