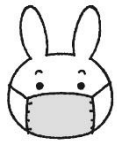


えがお

上尾市立尾山台小学校保健室
ほけんだより（家庭数配布）
令和6年 2月8日 No. 10



2月の保健目標 「空気の入れかえをしよう」



毎日、寒い日が続いていますが、大縄大会に向けて、校庭で練習する姿が多く見られます。どの学年も目標に向かって頑張ってください。6年生は、卒業までのカウントダウンが始まっています。小学校生活でやり残したことがないように、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。新型コロナウイルス感染症、インフルエンザの報告も出てきています。手洗い、うがい、換気とともに睡眠・栄養・運動を大事にして残り少ない3学期を元気に過ごしましょう。

笑って体も心も元気！

免疫カアップ！

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。



自分もみんなも幸せに！

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



3学期 発育測定の結果平均



だんし 男子	身長 (cm)			体重 (kg)		
	1月	8月	差	1月	8月	差
1年	123.6	121.5	2.1	22.9	21.8	1.1
2年	128.7	126.9	1.8	28.2	27.0	1.2
3年	134.8	133.2	1.6	34.1	33.3	0.8
4年	139.0	136.9	2.1	33.1	31.8	1.3
5年	146.8	144.7	2.1	39.5	38.5	1.0
6年	151.9	149.5	2.4	41.4	40.0	1.4

じょし 女子	身長 (cm)			体重 (kg)		
	1月	8月	差	1月	8月	差
1年	120.8	118.9	1.9	23.1	22.0	1.1
2年	126.5	124.6	1.9	26.1	25.1	1.0
3年	136.1	134.2	1.9	32.8	31.6	1.2
4年	142.5	139.6	2.9	34.0	31.9	2.1
5年	149.3	147.8	1.5	42.3	40.2	2.1
6年	152.1	150.8	1.3	43.6	42.1	1.5

*これは、平均値です。成長の度合いは、個人差が大きいものです。

かいぎ がっこうほけんいいんかい かいさい
すこやか会議（学校保健委員会）が開催されました！

テーマ 「命の大切さを知ろう」

まるやまきねんそうごうびょういん じょさんし かねこともこ
丸山記念総合病院 助産師 金子兼子さん

ほか じょさんし みなさま
他、助産師の皆様



ない よう
内 容

いのち はじ たいじ せいちょう せいし らんし じゅせいらん ほたい へんか ていねい せつめい
命の始まりから胎児の成長について、精子と卵子・受精卵、母胎の変化など丁寧に説明を
していただきました。受精卵の大きさが分かる用紙を4年生・5年生・6年生一人一人にプレ
ゼントしてもらいました。「自分の体は、すべて大切に自分だけのもの」であり、特にプライ
ベートゾーンは、自分だけの場所。命に関係のあるところ、命が育つところです。自分がい
やなのに見せたり触らせたりしては、いけないということ。プライベートゾーンを見られた
り、さわられそうになったら、NO「いや」GO「逃げる」TELL「誰かに相談する」ことを
学びました。

じどう かんそう
児童の感想



- ・私は、今日お話を聞いて、赤ちゃんがどうやって産まれるのか、産む大変さなどが分かりました。理科や保健などで学びましたが、また、あらたに知らない事を知る事ができました。プライベートゾーンを守る時に「NO、GO、TELL」を使える事が分かりました。
- ・ぼくは、助産師の方の話を聞いて、子供を産むお母さんも産まれてくる赤ちゃんもすごく大変だなと思いました。これからも人の命も自分の命も大切に生活していきたいと思います。
- ・今日、新しい命を産むには、命がけなんだと知りました。赤ちゃんの大きさや受精卵の大きさも知ることができました。お母さんが命がけで産んでくれたので大切にしていきたいです。

ほごしゃ かんそう
保護者の感想

- ・生命の誕生の素晴らしさ、大切さを実感できました。
- ・この授業を聞いて自分たちがどのように生まれてきたのか学べてよかったです。
- ・助産師さんから直接、映像や胎児の画像、心音や産声の音声を使って現場の出産の状況を詳しく教えていただき、貴重な時間をありがとうございました。



アイリスホットラインについてお知らせ

せいぼうりょく せいはんざいひがい かと
○性暴力・性犯罪被害にあわれた方からの

そうだん やく わり おさな こども
相談の約1割が幼い子供たちです。

○アイリスホットラインでは、いつでも

そうだん う たいせい ととの
相談が受けられる体制を整えています。

性暴力に遭った・・・あなたは悪くありません
ひとりで悩まず、気持ちを話してみませんか



性暴力被害相談電話
(アイリスホットライン)

- 性別不問
- 匿名OK
- 秘密厳守

性暴力は、心も身体も傷つけ、被害者の尊厳を著しく踏みこじる重大な人権侵害です



0120-31-8341

048-839-8341

#8891

24時間
365日
受付中

コパト&さいたまっち



支援内容はこちらから▶

問合せ 埼玉県防犯・交通安全課(分室) 048-710-5036