

# ほけんだより 2月



令和 7年 2月 3日  
我孫子市立湖北小学校  
保 健 室

ぽかぽかと暖かい日差しが出る日も増えてきました。2月3日は「立春」といい、春が始まる日のことを言います。暦の上では春でも、急に寒くなったりしますから、引き続き感染症に気を付けてみんなで2月の寒さを乗り越えましょう！



2月の保健目標・・・「心の健康について考えよう」

## その悩み



相談してみませんか？

みなさんは今、悩んでいることはありますか？不安を感じたり、悩んだりすることは、みんな経験することで、心が育つためにとっても大切なことです。しかし、長いあいだ悩みが続いたり、不安が強かったりすると、心や体の調子が悪くなることがあります。

そんな時は、おうちの人や先生、友達と話をしてみてください。誰かに話すことで気持ち楽になることがあります。湖北小には、

担任の先生、保健室やみなちがルームの先生、心の相談室の先生など、みなさんをサポートするたくさんの先生がいます。話したいことが見つかったら、一人で抱え込まず、誰かに話してみてくださいね。

## こころもからだもパワーアップ!!

心がストレスを感じて疲れてくると、体の調子も悪くなってしまいます。自分でも気付かないうちに疲れているかもしれません。自分は大丈夫!と思う人も、すすんでリラックスしてみましょう。

ゆっくりおる



しゅみを楽しむ



朝ごはんを食べる



ともだちと話す



# 花粉症を予防しよう

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉を吸いこんだり、ふれたりすることで、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどの症状が起きます。そのため、花粉症の症状を軽くするには、できるだけ花粉を体内に入れないようにすることが大切です。

## 主な症状

くしゃみ

鼻水・鼻づまり

目のかゆみ



## 花粉を体に入れないためのポイント

花粉がつきにくい服装

室内に花粉を持ちこまない

外から帰ったら手洗い・うがい



保護者のみなさまへ

我孫子市では、小学生を対象に「いのち・ところ・からだの学習」を行っています。

本日、裏面にしてお知らせした内容で、3学期に学習を行います。

いのち・ところ・からだの学習をしたお子さんと一緒に、「いのち・ところ・からだ」についてご家庭で話題にしてみてください。

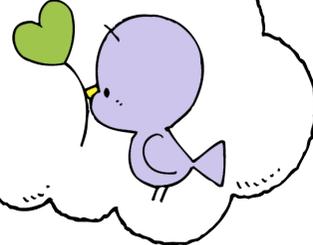
# ほけんだより 2月 ②

おうちのかたといっしょによみましょう

がっきはついくそくてい

## 3学期発育測定

しんちょうたいじゅうへいきん こほくしょう  
身長体重平均 (湖北小)



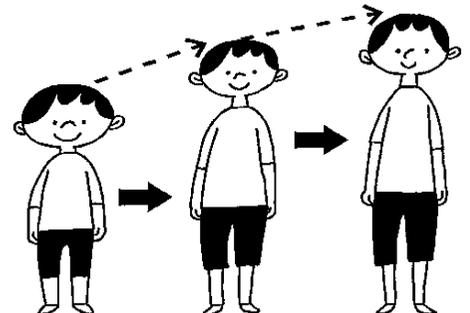
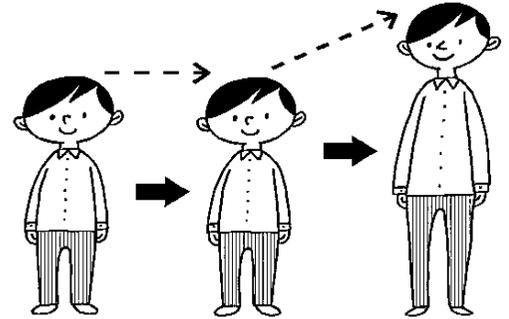
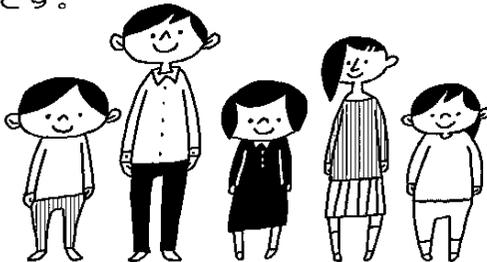
だんし 男子	しんちょう 身長(cm)	たいじゅう 体重(kg)	じよし 女子	しんちょう 身長(cm)	たいじゅう 体重(kg)
1年生	120.0	22.6	1年生	121.1	24.2
2年生	126.6	27.3	2年生	128.3	29.0
3年生	132.9	31.9	3年生	132.8	30.2
4年生	139.4	37.3	4年生	140.2	35.6
5年生	143.9	39.0	5年生	148.1	41.1
6年生	149.8	41.1	6年生	150.9	43.2

### 成長には「個人差」がある

私たちの体は、年れいとともに変化していきます。その中で、思春期は身長が大きい伸びる時期です。

しかし、のび始める時期やのびる速さには、「個人差」があり、人によってちがいます。

周りの人とのちがいは気にせず、毎日運動をして、すいみんや食事をしっかりととって、自分のスピードで成長していくことが大切です。



# いのち・こころ・からだの学習

この学習は我孫子市内の小学校では「性に関する指導」として、各学年の発達段階を踏まえ「いのち・こころ・からだの学習」を毎年1単元実施しています。

自分自身の心と身体の成長を見つめ、命の始まり、受け継がれてきた命の大切さを実感させ、自己肯定感（セルフエスティーム）を高め、現代的な課題への適応能力を身につけさせたいという願いから計画されました。毎年、3学期を中心に各学年で計画を立て、下記のようなねらいで学習を行います。



## 【学習内容】

### 1年生「男子・女子」

「どっちが男の子?」「どっちが女の子?」と発問しながら、男の子と女の子のからだの違いを学びます。また、プライベートゾーン（性被害の防止）も学びます。

自分のからだを大事にすること、お友達のからだも大事にすることを考えていきます。

### 2年生「わたしのたんじょう」

生活科の学習で自分の誕生について学んだ2年生は、お父さんが持っているいのちのもと「精子」とお母さんが持っているいのちのもと「卵子」が一つになって自分が生まれてきたことを学びます。小さな小さいいのちのもとが大事に育てられてきたことを伝えます。

### 3年生「いのちのはじまりと赤ちゃんのたんじょう」

2年生で学んだ2つのいのちのもとが、どのように出会うのかを科学的に学びます。たくさんの「精子」がたった1つの「卵子」に出会うという奇跡を想像しながら、お母さんの「子宮」の中で力強く成長していく過程を学びます。おうちの人からもらった大事な命を感じてほしいです。

### 4年生「自分ってどんな子? 気になるな」

4年生では、「自分のいいところ」について考えます。自分だけが知っている自分のいいところや、自分では気付いていない自分のいいところを、友達と一緒に見つけます。自分に自信が持てたり、友達の気持ちを考えたりと、今までの自分を振り返ってみます。

### 5年生「いのちをみつめる」

いのちは、親から引き継がれた大切なものであることに気づき、いのちを大切にすることを学びます。また、今までの自分の生活を振り返り、時間を自分のためだけでなく、誰かのために使うことの大切さに気づき、これからの生き方を考える機会としてほしいです。

### 6年生「大人に向かって」

自分の将来を見つめさせ、生きていることや大人に向かって成長していることを肯定的に捉えられる機会とします。将来に向けて、よりよく生きるために何が大切かを考え、自他を大切に、健全な意思決定と行動ができるようになってほしいです。

## 【お家の方へお願い】

- 学習後、ワークシートを持ち帰りますので、子どもの感想を確認し、「おうちの方より」の欄にコメントのご記入をお願いいたします。ワークシートは小学校から高校までの成長の記録の蓄積である「キャリア・パスポート」に保管します。記録を振り返ったときに、6年間の「いのち・こころ・からだの学習」の内容が自分の自信となり、お家の人からの言葉から応援してくれる人の存在を感じ、心の支えとなることを願っています。
- 文科省では子どもを性被害から守ろうと、「生命（いのち）の安全教育」を推進しています。この機会に、ご家庭でもお子さんと、命や心、身体について話をしてみてはいかがでしょうか。