

ほけんだより

令和7年10月 1日 No.8
朝霞市立朝霞第二小学校
保健室

2学期が始まって1か月。体調をくずしていませんか？

9月に保健室でよく見られた病気やけが



季節の変わり目に差しばかり、体調をくずす人が多くいました。ご飯をしっかり食べ、お風呂で湯船につかり、しっかりと睡眠をとることが大切です。運動会に向けて体調を整えましょう。

身体計測を行いました

下の表は2学期の初めにを行った身体計測結果の平均値です。成長には個人差があります。自分の結果と比べることなく、あくまでも参考にしてください。

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 (cm)	男子	119.1	124.9	130.5	135.7	142.7	149.0
	4月と比べて	+2.7	+2.6	+1.9	+2.3	+2.2	+2.8
	女子	117.1	124.8	130.0	136.3	143.8	148.8
体重 (kg)	男子	22.2	24.5	29.0	32.4	38.0	40.4
	4月と比べて	+1.3	+1.2	+1.4	+1.9	+2.4	+2.4
	女子	21.2	25.1	27.3	31.1	36.4	41.8
	4月と比べて	+1.2	+1.8	+1.1	+1.9	+2.0	+1.8

保護者の方へ ～生命の安全教育を行いました～

2学期の身体計測時に、生命の安全教育として、「プライベートゾーン」などの話をしました。当日は、どの学年も真剣に話を聞き、積極的に発言もしてくれました。一部を紹介します。

<1～3年生>

- ・「自分の体は大切」「他の人の体も大切」
- ・「プライベートゾーン」は特に大事。
プライベートゾーンは他の人に見せたり触らせたりしない。
他の人のプライベートゾーンも見たり触ったりしない。
- ・自分のプライベートゾーンを触られそうになったら、「やめて」「いやだ」と言う。
その場から逃げる、信頼できる大人に話す。



<4～6年生>

1～3年生の内容に加えて・・・

・人との距離感について

「体の距離感」・・・自分の体は自分のものだから、自分と他の人との距離は自分で決めていい。

「心の距離感」・・・自分の気持ちや考え方は自分のものだから、どんな気持ちを持って、どんな考え方をするのかは自分で決めていい。

・距離感が守られない時は、「やめて」「いやだ」と言う。その場から逃げる、信頼できる大人に話す。



(参考:文部科学省「生命の安全教育」指導の手引き)