

7月 ほけんたより

第4号
R3.7.14
旭南小学校
保健室

おうちの人と一緒に読みましょう



～今月の掲示物～ 見てね！！

？つの「とる」で夏の健康つかみとる！
熱中症予防の意識を高めてほしい、コロナ禍で気をつけることも知ってほしいと思い作成しました。やはり感染には気をつけたい時期なので、答えをはった後は、手指消毒を行ってください。できた人は一緒に答え合わせをしましょう。保健室に声をかけてくださいね。

早寝早起きが大切だよ

二次性徴における体と心の変化 5学年 7/12

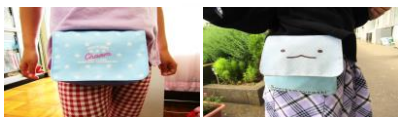
1年生が育てている朝顔がきれいに咲いています。夏の風物詩朝顔は、朝に花開くことからその名前がついていますが、なぜ朝が来たとわかるのでしょうか？実は光が当たらない時間が関係しています。光の当たらない時間が10時間くらい続いてやっと花が咲く仕組みなのだそうです。なんだか人と同じ睡眠をとっているみたいですね。朝顔のようにたっぷり睡眠がとれるように、早寝早起きを心がけましょう。



*睡眠不足の影響

- ・ 攻撃的になったり意欲や集中力が低下することがあります。
- ・ 疲れが取れにくいことがあります。
- ・ 肥満や生活習慣病のリスクを高めるといわれています。

ポケットのないボトムスでもハンカチ・ティッシュを持ち歩くことができるポーチいいね！



【授業を受けての女子の感想】

子どもから大人になるために女性ホルモンが出るのが分かった。体に変化があってもそれは大人になるサインなんだとわかり、その時は落ち着いて行動したいと思う。

みんなそれぞれ個人差があることが分かった。よく眠れるように寝る前にゲームをしないようにしたい。



たくさんの自作の掲示資料を用意していただいて、思春期の体の外見の変化と内部の変化について学ぶことができました。今は、素敵な大人になるために、体も心も準備をしている時期です。それは個人差があり、みんな違っていい事。困ったことがあった時は必ず相談してくださいね。



【授業を受けての男子の感想】

メダカだけでなく僕たち人間にも精子や卵子があることが分かった。これから起こる色々な変化が楽しみだ。

プライベートゾーンの場所と気がつけることがわかった。

二次性徴は体と心が大人になる準備の時期だということがわかった。

あれれ？
内臓の元気がないぞう～

冷たいものばかりとっていると…



- ×便秘・下痢になる
- ×ガスがたまる ×食欲がなくなる
- ×カゼなどにかかりやすくなる
- ×集中力が下がる

こんなときは
体の中を温めてあげましょう！

