

ほけんだより 3月

令和8年2月27日

3月号

安城西部小学校 保健室

今年度も残すところあとわずかとなりました。たくさんの思い出が詰まったこの一年も、締めくくりの時期です。4月からは、6年生は中学校へ進学、1～5年生は進級します。今の仲間と過ごせるこの時間を大切に過ごしてください。

まだまだインフルエンザが流行しています。引き続き、手洗いうがいなどの感染症対策をし、最後まで健康に気をつけて過ごしましょう。

～3月の保健目標～ 「一年間の健康生活をふり返ろう」「耳や鼻を大切にしよう」

今年度も3回身体測定を実施しました。成長のスピードは人それぞれですが、皆さん着実に大きくなっていました。体の成長や心の成長について、ぜひ、おうちの人と一緒に話してみてください。「どれくらい大きくなったか」「できるようになったことは何か」など確認し、今年一年の成長を感じてください。

★身長(背の高さ)の様子★ (安城西部小学校児童の平均)

男子	4月	1月	のび
1年	117.1	121.9	4.8
2年	121.1	125.3	4.2
3年	128.3	132.3	4.0
4年	132.6	136.8	4.2
5年	138.0	142.3	4.3
6年	146.7	152.6	5.9

女子	4月	1月	のび
1年	115.5	120.0	4.5
2年	122.9	127.6	4.7
3年	127.8	131.8	4.0
4年	134.3	139.3	5.0
5年	140.7	145.5	4.8
6年	146.5	150.4	3.9

★体重(体の重さ)の様子★ (安城西部小学校児童の平均)

男子	4月	1月	のび
1年	21.6	23.4	1.8
2年	23.3	25.2	1.9
3年	27.3	29.8	2.5
4年	30.2	33.1	2.9
5年	33.7	36.7	3.0
6年	38.3	42.0	3.7

女子	4月	1月	のび
1年	20.7	22.5	1.8
2年	24.3	26.0	1.7
3年	26.2	28.3	2.1
4年	30.9	34.1	3.2
5年	35.0	37.7	2.7
6年	39.1	41.8	2.7

成長のしかたは、男女でちががあります。背がのびる時期と、体重が増える時期がどうちがうのか、おうちの人と話してみましょう。



だい かいがっこうほけんいいんかい かいさい **第2回学校保健委員会を開催しました (5. 6年生対象)** わんせいだいしやう

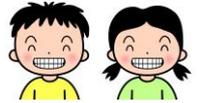
がつ にち もく せいきやういく いっかん じぶん たいせつ ころろ
2月5日(木)に性教育の一環として、自分を大切にするための心
からだ まち かた まな
と体の守り方について学びました。



こうし いっぽんしゃだんほうじん Hug me てらもと な お さま
講師 一般社団法人 Hug me 寺本 菜央 様

てらもとせんせい はなし しょうかい
★**寺本先生のお話の紹介**★

いのち からだ ひとりひと
命も体も一人一つで、ゲームみたいに生き返ることはありません。生まれてから死ぬま
でずっとそばにいてくれるのは「自分」だけ。あなたの代わりはいないよ。



ししゆんき ころろ へんか
思春期の心の変化

やるき、うれい、かな かな かんじやう きゆうげき ほつたつ はんだん よくせい りせい
やる気、嬉しい、悲しいなどの「感情」が急激に発達する。判断する、抑制するなどの「理性」はゆっくり発達
する。

-
- ・イライラして家族や友達にきつく言ってしまう
 - ・他人と比べて自分はダメだと落ち込む など、感情が不安定になりやすい。

それは思春期だからであり、あなた自身が悪いのではありません。



じぶん やあいての「好き」や「きらい」を
尊重する

ひと かず
人の数だけ、いろいろな「好き」や「きらい」があります。「これが好き」「こうしてほしい」「こうしてくれたら嬉しい」という思いは、言わなければ伝わらないよ。自分や友達の「好き」「きらい」を大事にできる人になろう。みんな「大切な存在」です。

きやうかいせん はなし
「境界線」の話

きやうかいせん
境界線とは、「ここからはいやだけどここまではいいよ」の境目のこと。境界線には、体、物、心、人間関係、恋愛など、多くの種類があります。

★**あなたはOK? NO? 考えてみよう★**

- からだ きやうかいせん (例) あたまをさわられる
- もの きやうかいせん (例) 自分の持ち物を勝手に使われる

→境界線はみんなちがうため、「同意」が必要!

また、「人」「時間」「場所」によって変わることもあるので(誰から、いつ、どこでされるか)、確認が大切です。

「いや」は「きらい」ではない

「いやって言ったら、きらわれないかな...。」とがまんしたことはありませんか? でも、その行動が「いや」なだけで、友達のことが「きらい」というわけではありません。

「いやだからやめて」と伝えることは、よい関係をつくるために大切です。「それでも言えない...。」という場合は、「それって対等な関係なのかな?」と考えてみましょう。

ぷらいべーとぞん (くち、おね、しり、せいぎ) の
ルール

どんなに大好きな友達でも、家族でも、勝手に見たり触ったり写真を撮ってはいけません!

もしいやなことをされたら...

「いや」と伝える。その場から逃げる。
信頼できる大人に相談する。

