



1年間を振り返ろう

あと少しで令和7年度の学校生活が終了します。この1年間で、自分の目標は達成できましたか？ きっと、心も体も成長したと思います。1年間をしっかりと振り返って、新年に向けて、いろいろな準備をしていきましょう。

生活リズム・病気の予防・気持ち きちんとできましたか？

生活リズム	病気の予防	気持ち	
<p>早ね・早おきをした</p>	<p>毎日3食きちんと食べた</p>	<p>手洗いうがいをした</p>	<p>自分なりの切り替え方法を身につけた</p>
<p>週に3回は外で遊んだ</p>	<p>歯みがきをしっかりと</p>	<p>気分になることがあるときは病院に行った</p>	<p>友達と仲よくできた</p>

ナイトルーティンでぐっすり眠ろう！

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って、睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

大切なのは自然にできること。
簡単に継続できないとストレスになってしまいます。
自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

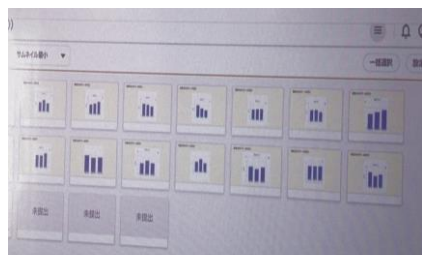
<p>寝る3時間前までに食事をします。</p>	<p>寝る1時間半～2時間前に入浴する。</p>	<p>スマホやデジタル機器の使用は、寝る1時間前まで</p>	<p>読書や軽いストレッチをして、リラックスする。</p>	<p>部屋を暗くする</p>
-------------------------	--------------------------	--------------------------------	-------------------------------	----------------

【保護者の皆様へ 4年生保健学習】

4年生の3学期の体育(保健領域)で、「体の発育・発達」の学習を、こどもたちと一緒に取り組みました。保護者の方のインタビューをもとに、授業を展開させていただきました。4年生保護者の皆様、ご協力いただきありがとうございます。

授業が終わり、ワークシート等を持ち帰ったと思いますので、ご家庭での話題のきっかけとなれば幸いです。授業内容を少しご紹介させていただきます。また、本の紹介もさせていただきますので、参考にさせていただけたらと思います。

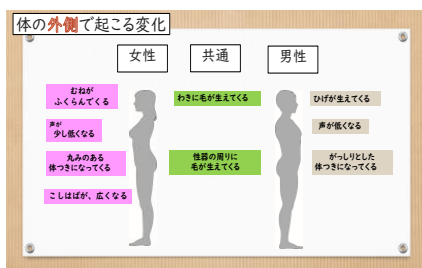
★1時『変化してきたわたしの体』



自分の『けんこうカード』を見ながら、1年生から4年生までの身長をデータ入力し、chromebookにて、身長なのびのグラフを作成しました。

クラス全員のグラフを見ながら、誰一人同じグラフはなく、成長には個人差があることを学びました。学習では、赤ちゃんの洋服や靴などを紹介し、4年生のサイズと比べ、大きくなったことを実感しました。

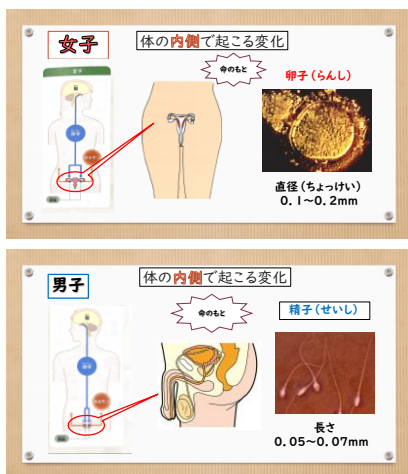
★2時『大人に近づく体』



大人に近づくとき「見た目(外側)」の体はどのように変化していくのかについて学びました。保護者の方にインタビューしてきたワークシートをもとにグループで話し合いながら、男女のシルエットが書かれてある画用紙に付箋を貼って、「男・女・共通」で色分けをしました。インタビューがもとになっていたため、自信をもって意見を伝える事ができ、深い学びにつなげることができました。

プライベートゾーンについてもふれ、他人のプライベートゾーンを見ない・触らないことや、病気やけがの時は例外であることなど伝えました。

★3時『体の中で起こる変化』



大人に近づくとき「体の中」では、どのような変化がおこるのかについて学びました。お母さんにインタビューした子供たちが多かったこともあり、「生理」(月経)のことが多く書かれてありました。逆に、「射精」についてインタビューできたご家庭はありませんでした。確かに、射精について触れる機会は、少ないかもしれないと、感じたところでした。心の変化・気持ちの変化について答えていただいたご家庭も多かったです。人体図やスライドを利用して、男女共通して「命のたまご」(精子・卵子)「命のたまごがある場所」(精巣・卵巣)について学び、月経・射精の仕組みを学びました。驚きと不安とはずかしさで…自分に起こる大切なこととして、真剣に学習に取り組むことができました。又、心の変化について「異性のことが気になりはじめる」については、「同性のことが気になりはじめる」事もありえるなども、伝えました。

★4時『よりよい発育・発達のために』

よりよい成長のために、どのようなことが大切なのかを学びました。普段の自分たちの生活を振り返り、具体的にどのようなことに気を付けていく必要があるのか、考えました。睡眠・休養の大切さや、栄養・運動・睡眠・心のバランスがとても大切だということを学びました。

★参考文献

<p>おうち性教育はじめます</p> <p>KADOKAWA</p> <p>著:フクチマミ 村瀬幸浩</p>	<p>おうち性教育はじめます 思春期と家族編</p> <p>KADOKAWA</p> <p>著:フクチマミ 村瀬幸浩</p>	<p>13歳までに伝えたい 男の子の心と体のこと</p> <p>かんき出版</p> <p>著:やまがたてるえ</p>	<p>13歳までに伝えたい 女の子の心と体のこと</p> <p>かんき出版</p> <p>著:やまがたてるえ</p>
--	--	--	--