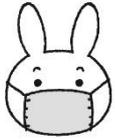


えがお

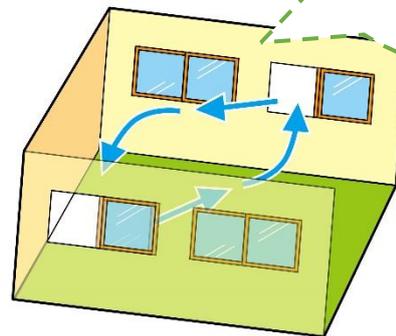
上尾市立尾山台小学校保健室
ほけんだより（家庭数配布）
令和7年 2月7日 No. 10



2月の保健目標 「空気の入れかえをしよう」

換気（かんき）をすると、室内（しつない）の汚れた（よご）空気（くうき）を外（そと）の新鮮（しんせん）な空気（くうき）と入れ替え（い）え、室内（しつない）を常に（つね）きれいな空気（くうき）にすることが（でき）ます。閉め切（し）った部屋（へや）でた（た）くさん（さん）の人の（ひと）息（いき）を（を）すると増（ま）えてい（い）く二酸化炭素（にさんかたんそ）。二酸化炭素（にさんかたんそ）の濃度（のうど）は、1,500ppm をこ（こ）えてい（い）くと息苦（いき）しくな（な）ったり、頭（あたま）が重（おも）いと感（かん）じたりする（す）ことがあ（あ）ります。ウイ（い）ルス（る）や細（さい）菌（きん）も増（ま）えてい（い）きます。学（がく）校（こう）に（に）い（い）る間（かん）は、休（やす）み時（じ）間（かん）にな（な）ったら、教（きょう）室（しつ）の窓（まど）を全（ぜん）開（かい）に（に）して、す（す）っきりした（した）気（き）持（も）ちで過（す）ごせ（せ）るよ（よ）うに環（かん）境（きやう）を（を）整（ととの）えま（ま）しょう。

また、換（かん）気（き）とと（と）も（も）に、手（て）洗（あら）い、う（う）が（が）い、睡（すい）眠（みん）、栄（えい）養（よう）、運（うん）動（どう）も大（だい）事（じ）に（に）しま（ま）しょう。残（のこ）り少（すく）ない（ない）3（が）学（がく）期（き）を元（げん）気（き）に（に）過（す）ご（ご）しま（ま）しょう。



対角線（たいかくせん）上（じやう）の（の）ま（ま）どは、
い（い）つ（つ）も（も）2（に）カ（か）所（しよ）開（あ）けて
お（お）き（き）ま（ま）しょう。

3学期 3学期 発育測定の結果平均



だんし 男子	しんちやう 身長 (cm)			たいじゆう 体重 (kg)		
	がつ 1月	がつ 4月	さ 差	がつ 1月	がつ 4月	さ 差
1年	122.3	118.2	4.1	24.5	22.5	2
2年	128.1	123.9	4.2	25.2	23.2	2
3年	134.7	130.6	4.1	32.6	29.3	3.3
4年	140.5	135.9	4.6	38.9	34.4	4.5
5年	145.6	140.4	5.2	36.6	33.6	3
6年	154.6	148.9	5.7	45.2	40.6	4.6

じよし 女子	しんちやう 身長 (cm)			たいじゆう 体重 (kg)		
	がつ 1月	がつ 4月	さ 差	がつ 1月	がつ 4月	さ 差
1年	121.2	116.4	4.8	23.3	20.8	2.5
2年	126.4	121.9	4.5	27.0	23.9	3.1
3年	133.3	128.3	5.0	30.1	27.2	2.9
4年	141.5	136.7	4.8	36.2	33.2	3
5年	148.7	144.1	4.6	38.3	35.2	3.1
6年	153.9	151.0	2.9	46.6	42.9	3.7

*これは、平均（へい）値（ち）です。成（せい）長（ちやう）の（の）度（ど）合（あ）い（い）は、個（こ）人（じん）差（さ）が（が）大（だい）き（き）い（い）も（も）の（の）です。

すこやか会議（学校保健委員会）が開催されました！



テーマ

いのち たいせつ し
「命の大切さを知ろう」

まるやまきねんそうごうびょういん やまぐちじょさんし かどわきじょさんし
丸山記念総合病院 山口助産師さん 門脇助産師さん

内容

たいせつなからだ たいせつなわたし

いのち はじ ししゅんき はじ からだ へんか げっけい しゃせい せいし らんし じゅせいらん たいじ
命の始まりから思春期に始まる体の変化についてまで、月経や射精、精子と卵子・受精卵、胎児
へんか ていねい せつめい なか なか あか がそう しんそう おと うぶごえ き
の変化など丁寧に説明をしていただきました。お腹の中の赤ちゃんの画像や心臓の音、産声も聞かせ
てもらいました。また、性の多様性について、自分と相手との見えない境界線があること、プライベ
ートゾーンについて学びました。プライベートゾーンを見られたり、さわられそうになったら、NO
「いや」GO「逃げる」TELL「誰かに相談する」ことも教えていただきました。

児童の感想

- わたしのお母さんは、じんつうなどを乗り越えて自分を産んでくれたということを知ってすごく感謝を
したいなと思ったのでこれからも感謝していきたいし、自分の命も家族や友達の命も大切にしてい
きたいです。
- 赤ちゃんの心臓の音はたいこみたいな音がして、テンポも速くてびっくりしました。産道は、え
んぴつ一本分の細さしかないと分かりました。赤ちゃんが産道を通る時は頭から出てくると分かりま
した。
- ぼくたちは、いまあたり前のようによく生きてるけど、ぼくたちが今いるのは、お母さんや助産師さんなど
いろいろひとたいへんおもわ いろいろな人が大変な思いをしているのが分かったのでこれからは、しっかり生きていく時間を楽しんで
過ごそうと思いました。

保護者の感想

- 家庭で、どう話して、教えていこうかと考えていたタイミングで本日の講演がありました。本当にあ
りがたかったです。家庭でも話題に出しやすくなりました。子供たちの感想発表で涙が出ました。み
んな宝物なんだと思ってくれたらいいなと思います。
- とても分かりやすく月経、射精、洗い方等の説明があり、子供も理解しやすいと思いました。生まれ
てきた時は、男の子、女の子と区別されるが、成長と共に心は違う事もある。多様性の話もし
ていただきました。



プライベートゾーンは、「自分だけの大切な部分」です。
具体的には、水着でかかれる部分と口です。これらは、他
の人に勝手に見られたりさわられたりしてはいけません。
そしてもちろん、他の人のプライベートゾーンを勝手に
見たりさわったりしてもいけません。