



# ほけんだより 9月

令和7年9月16日  
世田谷区立松沢小学校  
校長 寺崎 晶子  
養護教諭



9月に入ってからも暑さの厳しい日が続いています。季節の変わり目は、気温の変化や夏の疲れから体調を崩しやすい時期です。お子さんが毎日元気に学校生活を送れるよう、十分な休養と規則正しい生活リズムを整えていけると安心です。



## 9月の感染症情報

9月1日～9月12日

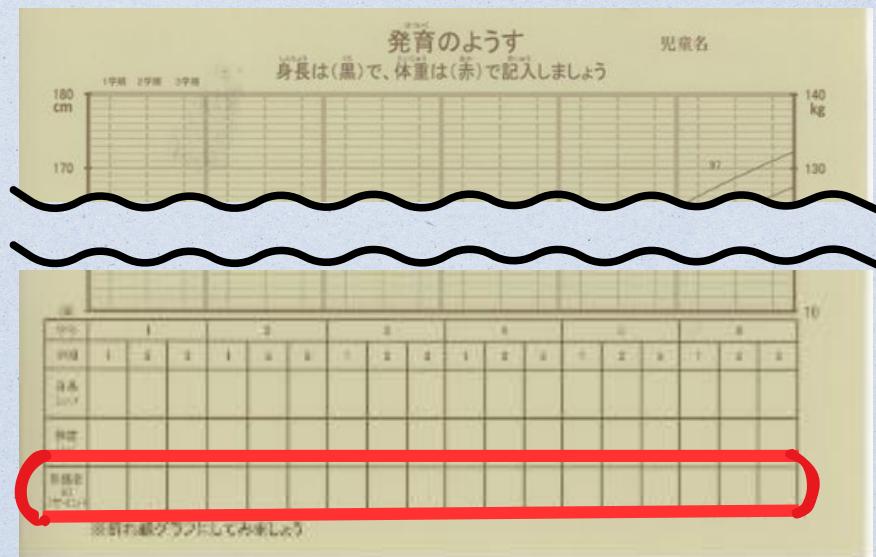
流行性角結膜炎 1名  
溶連菌感染症 1名  
インフルエンザA型 1名



## けんこうカード返却について

9月に2学期の発育測定を実施しました。本日けんこうカードを返却いたします。ご家庭でお子さんの成長を確認していただき、結果が記入してある2学期の欄の下に、押印（またはサイン）をして、9月24日（水）までに担任へご提出ください。

また、3～6年生については、すぐーるでお知らせしていた通り、7月に返却した「定期健康診断の記録」をけんこうカードに貼りたい方は、返却時にご活用ください。





＼9月の発育測定時に／

# 保健指導を実施しました

2学期の発育測定の際に、全学年に保健指導を実施しました。学年ごとにテーマを決めて養護教諭が話をしました。各学年のテーマや内容をご紹介します。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。



## 1年生 プライベートゾーン

絵本「おしゃれて！くもくん」をもとにプライベートゾーンについて考えました。プライベートゾーンは自分の健康や次の命と繋がっている大切な場所です。「汚い」「恥ずかしい」というイメージをもっているのは、それだけ清潔に、人に見せずに大事にする意識をもてている証拠だと伝えました。プライベートゾーンに限らず、自分の体や心を大切に思い。行動できる力を育んでいきたいと思います。

## 2年生 うんちでできる健康チェック

食べ物を食べてからうんちになるまでの道のり、うんちの種類、元気なうんちの見分け方、便秘について学びました。学校だと様々な理由で我慢している子どもたちが多いようです。「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」のリズムが整うと、1日スッキリした気持ちで過ごせます。生活リズムを考えるきっかけになればと思います。

## 3年生 足の健康

「早く走れるようになりたい！」「ケガをしたくない！」「疲れにくくなりたい！」これらの願いを叶えてくれるのが土踏まずのアーチです。赤ちゃんと大人の足の裏を比べて、土踏まずは足を使えば使うほど成長することに気がつきました。たくさん歩くことはもちろん、靴を正しく履くこと、良い姿勢でいることも土踏まずの成長に大切です。日常の何気ない動作が足の健康に繋がっていることを学びました。

## 4年生 多様な性

性には、からだの性、こころの性、表現する性、好きになる性があり、それらの性にはグラデーションがあると学びました。男らしさ、女らしさ、ではなく、「自分らしさ」を大切にすることで、他者の「その人らしさ」も大切に思い、互いを認め合う気持ちを育んでいけたらと思います。



## 5年生 姿勢

悪い姿勢でいると首肩はもちろん、眼やあご、腸の調子、疲れやすさなど体と心にたくさんの影響が出てしまうことを学びました。椅子に座っているときの正しい姿勢のポイント「グー・ペタ・ピン」をやってみると、「足裏が床につかない！」「姿勢を保つのが疲れる！」と言う声が多數。自分に合った椅子選びや姿勢を支える体幹の大切さを実感できました。

## 6年生 すいみんの大切さ

各クラス睡眠の実態アンケートをとり、自分たちの睡眠について振り返りました。睡眠は、①体の成長、②勉強したことを記憶する、③気持ちを安定させる、④病気から体を守る役割があると学びました。2学期は大きな行事もあり、忙しくなりますが、自分にあったよりよい睡眠の習慣を見つけて、心と体を日々成長させてほしいと思います。



## くすのき学級・きはだ学級 からだの権利・同意

身体的距離や接触による感じ方は人によって違います。また、自分の体に誰がどんな風に触れることができるのかは自分が決めてよい、という「からだの権利」が一人一人にあります。文章にすると堅苦しいこれらのこと、絵本「はじめにきいてね、こちよこちょモンキー！」で学びました。自分の体とお友達の体を大切にする方法を考えることができました。

