

# ほけんだより

## 2月

ほけんしどう  
～保健指導を行いました（1月）～

令和8年2月2日  
穂高南小学校 保健室  
家庭数 配付  
お子様と一緒に読んで  
ください

### 1年生 「よいしせいで いよう」

よくない姿勢で座っている担任の先生の写真を見ると、「俺もや  
てる!」「これやったことある!」など大盛り上がり。

また、内臓や背骨のイラストが描かれた T シャツを着た先生を見  
たことで、背中が丸まると背骨が曲がってしまうこと、内臓がぎゅっ  
と押されて苦しくなってしまうことを視覚的に確認することができ  
ました。

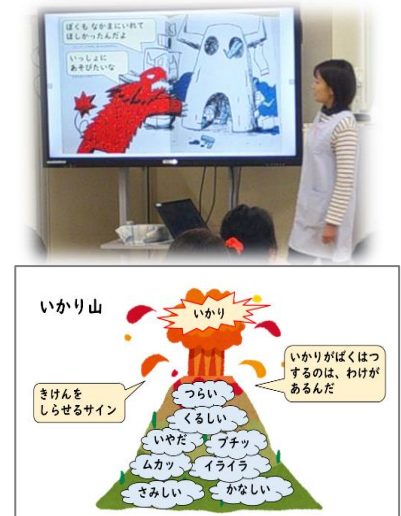
最後は『ピン・ピタ・グー』の合言葉で、よい姿勢を全員でやりま  
した。せすじは「ピン」・足は床に「ピタ」・お腹と机の間は「グー」  
1個分。みなさんもぜひやってみてくださいね。



### 2年生 「いかりとうまくつきあおう ～いかりってなあに?～」

『かいじゅうポポリはこうしていかりをのりきった（作：新井洋行）』  
の冒頭を読み聞かせると、子供たちは「僕もポポリみたいにイライラ  
することあるよ」と自分の生活をふりかえっていました。

「いかり」はみんなの心の中にあるもので、悪いものではないけれ  
ど、爆発すると自分も相手も傷つけること。「さみしい」「悲しい」な  
どいろんな気持ちがあって、それがたまってくると爆発して「いか  
り」になること。いかりがたまったときの「6 秒 タイム」を一緒に  
やり、「もし怒っても、次どうしたらいいか 考えたらいいんだよ」と  
伝えました。

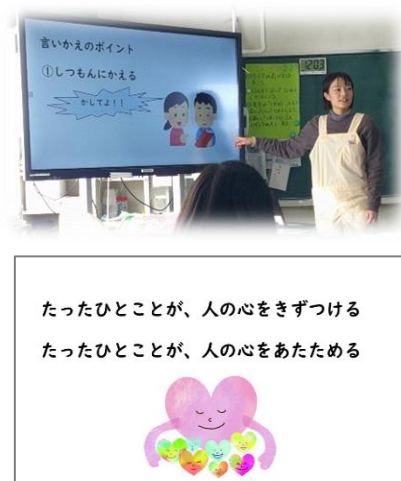


### 3年生 「けんこうな心でいるために ～ふわふわことばのたつじんになろう～」

ことばには、言われると心がふわっとあたたかくなって、うれし  
くなる「ふわふわことば」と、言われると心がちくちく痛くなって、  
悲しくなる「ちくちくことば」があることを一緒に確認しました。

たったひとことが人の心を傷つけることもあり、逆に、たったひ  
とことで人の心を温めることもできるということを伝えました。

生活でよくありそうな場面（周りが騒がしい時など）を挙げ、「こ  
んな時は何て言ったらいいかな?」と問いかけると、『うるさい!』  
じゃなくて『静かにしてくれる?』って言えばいいと思う』と「ふわ  
ふわことば」に言いかえて答えてくれました。



ねんせい 4年生 「すてきな大人をめざして ～かくすところのマナーを知ろう～」

「もし着がえてるときに、カーテンが半分開いてたらどうする？」と聞くと、「え～やだ!」「はずかしいよ」と子供たち。さらに「どうして着替える時ってカーテンで仕切るんだろう?」と聞くと「見えちゃうから。」「隠すため!」と。またさらに「どこを隠すの?」と聞くと「それはさ～…」「大事なところ?」と恥ずかしそうに友達同士で目を合わせる子も。

大事なところだから隠す⇒じゃあ大事なところってどこ?という話からプライベートゾーンの話につなげ、①人に見せない ②人にさわらない ③写真をとらない という約束を確認しました。



水着でかくれるところ+ロ  
＝プライベートゾーン



ねんせい 5年生 「健康な心でいるために ～イライラ・モヤモヤとうまく付き合おう～」

「ほしいものを買ってもらえなかった時、どうする?」と聞くと「りあえずはがまんする」「お小遣いで買う!」と言う5年生。「小さい頃はどうか?」と聞くと「泣いてさわいでた」と笑って答えてくれました。

思春期になり、体だけではなく心も成長していることや、思春期はいろいろな感情が出てきて、揺れ動く時期であること、悩んだりイライラしたりするのも大人になるまでの大切な過程であることを伝えました。また、突発的に怒りがわいた時には自分なりの「6秒タイム」を決めておくことやよいことを伝え、「深呼吸する」「水を飲む」「だれかに話す」など、自分にできそうな方法を考えました。



だんだん大人になっていく

悩んだり、ふさぎこんだり、イライラしたり…

思春期＝大人になるまでの大切な過程



ねんせい 6年生 「健康な心でいるために ～イライラ・モヤモヤとうまく付き合おう～」

6年生も、5年生と同じように思春期は揺れ動く時期であること、悩んだりイライラしたりするのも大人になるまでの大切な過程であることを伝えました。自分の心が今どのような状態かを知るために、「心のチェックシート」をやってみました。また、「イライラ・モヤモヤした時には、運動をする」「好きな動画を見る」「好きなアニメを見る」「友達と遊ぶ」など、解消法をたくさん書いてくれました。

もうすぐ卒業する6年生。イライラ・モヤモヤしても、自分なりの解消法を見つけ、一步一步、しなやかに成長していったほしいと思います。



イライラ・モヤモヤとうまく付き合おう

- ・音楽を聴く
- ・車の中で歌う
- ・YouTubeを見る
- ・友だちと遊びに行く
- ・本を読む



人に迷惑をかける方法はダメ(物や人にあるなど)