

身体測定の結果をお知らせします

	男子身長	男子体重	女子身長	女子体重
1年生	121.3	23.0	120.4	23.3
2年生	124.8	25.4	126.3	26.2
3年生	132.2	30.4	131.1	28.2
4年生	138.0	34.1	137.3	32.7
5年生	143.1	38.1	146.3	36.5
6年生	154.5	49.8	152.1	42.6



1月の身体測定で保健指導を行いました。感想を紹介します。

なお、3・4年生は1月30日（木）～2月2日（日）までノーメディアチャレンジに取り組みます。

1年生 大切な体 体の名前とプライベートゾーン

- ・大切なところがいっぱいあるのだなと思いました。胸と口がプライベートゾーンと初めて知りました。お尻もプライベートゾーンなので、「かんちょう」するのを、気を付けたいです。
- ・全部大事って初めて知りました。これからはお風呂では自分で洗います。
- ・自分の体とみんなの体を大切に守ります。
- ・ペニスの名前が初めて分かった。クラスの人に変なことをしないようにする。
- ・おまたってワギナって言うんだね。男と女ってちょっと違うんだね。けがをしないようにしないとね。
- ・人の前ではプライベートゾーンを見せない。



体には全部名前がある。

プライベートゾーンは、「自分だけの大切なところ」「口、胸、お尻、性器」

2年生 おなかの中の赤ちゃん

- ・赤ちゃんがへその緒から空気をもらうのがわかった。おしっここのふくろじゃなくて、赤ちゃん専用の通り道から出ることがびっくりした。1か月でこんなに小さいと思わなかった。
- ・赤ちゃんの頭が出た時に、初めて息をするなんて初めて知った。



赤ちゃんの袋が縮まるなんて知らなかった。赤ちゃんの袋の中はお湯があるなんてびっくりした。へその緒から空気や栄養をもらうなんてびっくりした。お腹の中で息をしないなんてびっくりした。ゆっくり通り道から出るなんて知らなかった。

・ママだけでなく赤ちゃんも頑張ってるって思った。お腹の中にいる時に死んでしまう子もいるって分かった。

「赤ちゃんの育つふくろ」

「赤ちゃんの通り道」

「へそのおから栄養や空気をもらう」 10カ月 お湯の中で大きくなる

始めの大きさ よく削った鉛筆の先

3・4年生 メディアと上手に付き合おう

・今日の学習で学んだことは、視力の低下、脳の機能や生活にも影響があると知り、メディアのルールをしっかりと決めることが大切だと思いました。宿題や何か集中してやっているときは、離れた場所に置き、できるだけ見ないようにして、スイッチをオフにしたら弟と外で遊ぶようにする。

・先生の話聞いて、自分は病にかかっていることが分かって、やばいと思った。だから、ちゃんと外でも遊んだりして治してみようかなと思った。公園で遊んだり、外で景色を見たり、外で大声を出してリラックスしたらいいんだなと学んだ。

・ゲーム依存症は病気なんだなと思った。夜遅くまで起きていると、朝ごはんが食べられないんだなと思った。

・いつもはメディアが5時間だけど、これからは2時間にする。

・これからはメディアばかりせず、他のこともするようにする。自分の生活を変えようと思った。



スイッチを消したら何をする？

「一人で・家族や友だちと」

・ゲーム以外にも楽しいことはあると改めて思った。

・「スイッチを消したら何をするか」班で考える時に、友達が違う意見を出したので、これもやってみようと思いました。また、自分で考えた意見を試したいです。

5・6年生 思春期の心と体 「境界線」と SNS の使い方

・「境界線」という言葉を初めて知った。体だけでなく物にも境界線があるということに驚いた。「嫌だな」と思った時はしっかりと伝えられるようにしたいです。境界線を越える時は、しっかり「同意」を取って相手の考えも大切にしたいです。

・「透明バリア」があることを初めて知った。考え方感じ方は人によって違うものなんだなと思った。心と体はとても大切だと気づけた。自分のプライベートゾーン（口・胸・お尻・性器）を守っていききたいです。

・人によって「境界線」は違う。あの人は、私のことを嫌いなのかな？とか思わなくても大丈夫って安心できた。皆と同じように合わせるのではなく、「好きなものが同じ」だから仲のいい人は気が合うのだなって思った。

・人と人の中には破ってはいけない壁があって、それを勝手に破ってしまうと罪になることがある。仲のよい友達でも、一線を越えないことを大切にしたいし、悩み相談を受けられるようにしたい。



「境界線」は人によって違うから、自分で決めていい。

・私は、「近すぎず離れすぎずぐらい」がいいです。LINEで文章を送る前には確認しているので、それを続けたいです。

・私はハグされたり、腕を組まれたりすることが苦手だから、言葉で伝えることを学びました。

☆1年生から6年生まで振り返りを書いて、学習のまとめをしました。

ご家庭でも、お子さんと一緒に保健便りを読みながら、話題にしていただけるとよいです。