ほけんだより２月

令和６年２月１３日　さいたま市立大久保東小学校　Ｎｏ．１１

２月４日は「立春」でした。寒さのピークをむかえ、少しずつ春のような気温や天候になっていきますが、まだまだ寒い日も続きます。朝や夜は寒いですが、日中は暖かい日もあります。体調をくずさないよう上着などで上手に調節してください。

また、東小ではインフルエンザやコロナウイルスが流行しています。保健委員会がお昼に放送しているお話もよ～く聞いてみてください。水道の水が冷たいですが、手洗い・うがいをがんばりましょう。

・・２月の保健目標・・

心の健康を考えよう

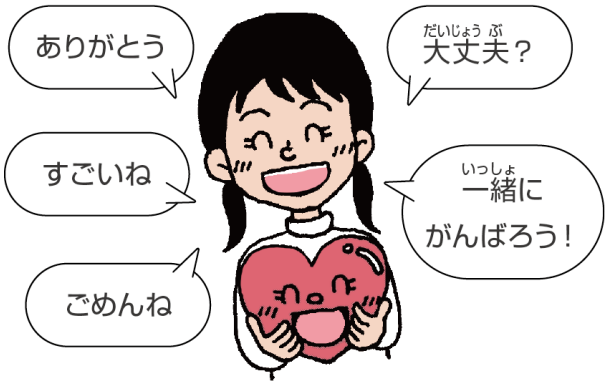
知っていますか？「ふわふわ言葉」と「ちくちく言葉」

【かんがえてみよう】

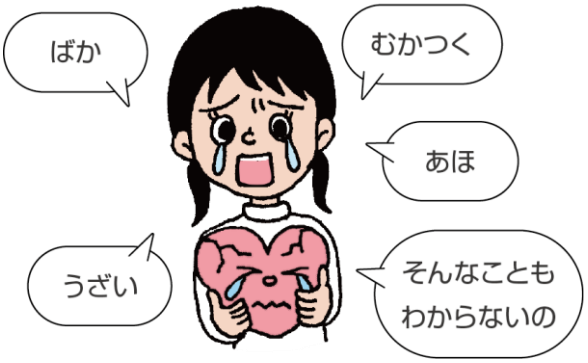
①あなたはどっちを言われたらうれしいですか？

②みんなはどっちを言われるとうれしいと思いますか？

【ふわふわ言葉】



【ちくちく言葉】



言葉には、言われるとうれしくなったり心が温かくなったりする「ふわふわ言葉」と、言われると悲しくなったり心がきずついたりしてしまう「ちくちく言葉」があります。みなさんは知っていましたか？

「ふわふわ言葉」は、使えば使うほどまわりのみんなも自分も笑顔になれる「まほうの言葉」なのです！

ふわふわ言葉、ほかにもあるかな？思いついたらぜひおしえてね！

生命の安全教育

じぶんとともだちの「たいせつ」をみつけよう／まもろう

1年生のみなさんと一緒に、じぶんとともだちの「たいせつ」を守るための勉強をしました。少しですが、みなさんにも内容を紹介します。

自分の体で大切だと思うところに〇をつけてみよう！友達やおうちの人に見せながら、どうしてそこに〇をつけたのかをお話ししてみよう！

イヤだなと思ったら、イヤだ！と言っていいんだよ

とつぜん、体をさわられたり、見られたりして「イヤだな」と思ったときは NO／GO／TELL を思い出してください。

NO → いやだ、やめて、などと言う

GO → その場からにげる

TELL → 大人や友達に話す

どれか1つでもできたら OK です。イヤだなと思った気持ち、がまんしないでくださいね。

【おうちの方へ】

1年生を対象とした“生命の安全教育”を実施しました。子どもたちが性被害の加害者にならない、被害者にならない、傍観者にならないことがねらいですが、1年生のゴールを「嫌だなと思ったときは、No（嫌だと言う）／Go（その場から逃げる）／Tell（信頼できる大人に話す、相談する）」としました。

子どもたちは、嫌だなと思う場面に遭遇してしまった時を想定して、NO/Go/TELL の中から、自分でできそうなことを選び、実際に演技をしてみました。自分の今できることを精一杯考えて言葉にしたり行動にしたりすることができていました。今後も継続して生命の安全教育を実施して参ります。ご家庭からのご理解・ご協力をいただけたら幸いです。

文部科学省の HP に生命の安全教育に関する資料等が掲載されています。ぜひご覧ください。