

# ほけんだより

埼玉大学教育学部附属特別支援学校保健室 R5.10.6

毎月1回実施している発育測定前の保健教育では、ここからだの学習の「体の部位の名称と働き」について、「数の学び」と合わせて取り組んでいます。今年度のほけんだよりでは、その時にお話した内容を丸ごと掲載しております。本校ホームページのブログでは、児童生徒のお話を聞く様子も配信しています。ご家庭での会話に役立つことがあれば幸いです。

## はじめりの歌

おはなし おはなし はじまるよ  
どんな どんな はなしかな

## 先月の振り返り

10月になりました。10月の前の月は9月。9月は、私たちの体の中にある9個あるところのお話をしました。どこにあったかという、丸い頭の中の脳でした。脳は、9個のお部屋に分かれて、9個のお仕事をしていました。そして、言葉に合わせて9個の○を作る体操もしました。

## 今月のお話

それから、一日一日過ぎていき、今は、10月。今日は、私たちの体の中にある10個あるところのお話をしましょう。どこにあるかという、子どもの口の中にあります。子どもの口の中に10個あるの

は…、子どもの歯ですね。数えてみましょう。1 2 3 4 5 6 7 8 9、10。下の歯だけで10本ありました。上の歯も1 2 3 4 5 6 7 8 9、10。10本です。下の歯10本と上の歯10本を足し算すると、子どもの歯は全部で20本です。そして、この子どもの歯が、ある日ぐらぐらと揺れ出して、1本ずつですが、ポロっと取れてしまいます。どうしてそんなことになるのかというと、大人の歯が生えてくる準備ができたからです。大人になった口の中には、子どもの歯があった場所に大人の歯が10本並んで、さらに奥の方に大人の歯が右左3本ずつ生えてきて、下の歯が16本、上の歯が16本になります。下の歯と上の歯を足し算すると32本になります。

さて、この歯は、どんなお仕事をしているのでしょうか。①食べ物を噛み砕く。②あごをささえる。歯がしっかりあごを支えているので、食べ物や飲み物をごっくんと飲み込むことができます。③食べ物を味わう。この食べ物は、固いなあ、柔らかいなあと食べながら味わっています。④力を入れる。野球でバッドにボールを当てる時、サッカーでボールをける時、お相撲で体と体がぶつかり合う時など、歯を食いしばって体に力を入れています。⑤発音をはっきりさせる。もし、歯がなかったら何を話しているか伝わりにくくなってしまいます。このように私たちの歯は、とても大切なお仕事をしているので、みなさんは、いつもごはんの後に歯みがきをしていると思います。

今日は、歯みがきのコツを皆さんにお伝えしたいと思います。みなさんこの歯ブラシを見てください。歯ブラシのこの部分は、「歯ブラシのつま先」といいます。そして、この部分は、「歯ブラシのかかと」といいます。そして、この部分は「歯ブラシのわき」といいます。この歯ブラシのつま先とかかたとわきを使い分けるのが歯みがきのコツです。つま先は、歯と歯の間や奥歯の向こう側を磨くときに使います。そしてかかとは、歯の裏側を磨くときに使います。そして、わきは、歯と歯茎の間を磨くときに使います。歯ブラシの平らな部分だけでなくつま先、かかと、わきを使って磨いてみてください。

## 今月の体操

では、このつま先かかとわきをつかって体操していきましょう。最初はとっても簡単です。この手を歯ブラシだと思って見てください。「つまさき、かーかと、わーきわき、わきわき、かーかと、つまさき。」では、一緒にやってみましょう。次は両手でやってみましょう。次は、手でやったことを足でやってみます。まず、片足です。一緒にどうぞ。次は、両足ですが、どうなるか、まず見ていてください。一緒にやってみましょう。ありがとうございました。座ってください。

## おまけの話

今日は、おまけの話があります。皆さん、自分の手をよく見てください。10本の指がありますね。その10本の指の指先のところに、渦を巻いているところがあるのですが…みえますか？その渦巻きがあるやわらかい部分を指の腹と言います。この指の腹を使って、お風呂に入った時、体のある部分をやさしくきれいに洗えるようになってもらいたいと思っています。どこを洗ったらよいかというと、水着で隠れるところ、プライベートゾーンですね。もっと言うと、プライベートゾーンの三つの通り道。三つの通り道を覚えてますか？プライベートゾーンのお腹の下の方にある、おしっここの通り道、命の通り道、うんちの通り道のことですね。男の子は、おしっここの通り道といのちの通り道が途中から同じ道になっていましたね。その、三つの通り道の一番外側、指でさわれる部分、「三つの通り道の皮膚」を指の腹でやさしくきれいに洗ってください。よくわからないなというお友達は、お母さんに聞いたり、お父さんに聞いたりしてみたりすると、きっと、皆さんにあった洗い方を教えてくれると思います。学校にいる間に先生に聞いたり、保健室にある本を読んでみたりするのもいいですね。この場所は、自分でしか洗えない場所ですので、自分の指の腹で、やさしくきれいに洗えるようになりましょう。では、指の腹の体操もしておきましょう。こんな体操です。「芽が出て、ふくらんで、丸くなったら始まるよ。

指腹相撲がはじまるよ。はっけよい。のこった、のこった、のこった。のこった、のこった、のこった。のこった、のこった、のこった。只今のとりくみは、ひきわけ。ごつつぁんです。」「ごつつぁんです。」はお相撲さんの挨拶の言葉ですね。では、一緒にやってみましょう。

## お話の巻き戻し

今日は、三つの通り道を思い出して、自分でしか洗えない、三つの通り道の皮膚を指の腹を使ってやさしくきれいに洗えるようになりましょうというお話をしました。それから、つま先かかとワキワキ体操をしましたね。どうしてそんな体操をしたのかというと、歯ブラシの「つま先、かかと、わき」を使って歯をみがく、歯みがきのコツのお話をしたからですね。そして、歯の大事なお仕事のお話をして、大人の歯に生え変わる前の子どもの歯は、下の歯が10本、上の歯が10本、でした。今日は、10月の10という数字から私たちの体の中にある10個あるところのお話をしました。これで今日のお話はおしまいです。

## おしまいの歌

おはなし おはなし またこんど  
どんな どんな はなしかな



## お知らせ

現在、保健室は小学部棟の自立活動室で仮住まいをさせていただいております。ここでも「大人の学び場」はオープンしています。11時20分下校の日など、お迎えの時刻まで、「大人の学び場」で読書しながら、過ごしていただくこともできますので、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

## 11月のお話の予告

11月は、昨年度、児童生徒が喜んで体操をしてくれたお話です。はっぴ姿の用務員さんの「そいや！」の掛け声で盛り上がったのですが、今年も出演を調整中です。今年は、マスクをしていないので、とびっきりの笑顔が見られることを期待しています。

そして、4月からフィールドスタディーで来校している養護教諭養成課程の学生がお話役にチャレンジする予定です。

子どもにとっても、大人にとっても、よい学びの時間となるよう、準備を進めていきます。