

# 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 R5.11.21

## 【ボランティア募集】

月1回の発育測定の前のお話と体操の時間の写真をボランティアで撮っていただける保護者の方を募集しております。撮影した写真は、学校ホームページのブログに使用します。撮影に使うカメラは、学校のものを使用します。時間は、9:20、9:50、10:30 からそれぞれ15分程度です。詳細につきましては、保健室までお問い合わせください。



## はじまりの歌

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

11月になりました。11月の前の月は、10月。10月は、私たちの体の中にある10個あるところのお話をしました。どこにあったかという、口の中にもありました。下から10本、上から10本生えてくるのは、子どもの歯でしたね。そして、歯の働きと歯磨きのコツについてお話をし、「つまさきかかとわきわき体操」をしました。それから、おまけの話もあって、指の腹で洗うところは、プライベートゾーンの三つの通り道の一番外側の皮膚。

ここは、自分でしか洗えない場所なので、やさしく丁寧に指の腹を使って自分で洗えるようになりましょう、というお話をしました。はっけよいのこった！と「指腹相撲」もしましたね。

## 今月のお話

それから、一日一日過ぎて行き、今は、11月。今日は、11月の11という数字から私たちの体の中で11個あるところのお話をしましょう。どこにあるかという、口の中を通り過ぎて、のども通り過ぎて、さらにその奥にあります。こんな言葉があります。「五臓六腑」=ごぞうろつぶ。この言葉は、中国のお医者さんが読む本の中で一番古い本にも出てくるそうなのですが、現在では、人間の内臓全体を言い表す時に使われます。そして、この言葉の中に数が見えるのですが、わかりますか？ここに、5。そして、ここに6という数が書いてあるんです。この5と6を足し算すると、 $5+6$ は11になります。確かめてみましょう。〇〇さん、片手の5本指を貸してもらえますか？ $5+5$ は10。 $10+1$ は11です。 $5+6$ でも11ですね。ということは、この五臓六腑は、私たちの体の中にある11個の内臓のことなのではないかなと考えて、私の知っている内臓の形と名前をカードにしてみました。今から、それを見てもらいたいと思います。①こんな形をしている内臓。これは、肺。②こんな形

をしている内臓。これは、心臓。③こんな形をしている内臓。これは、肝臓。④こんな形をしている内臓。これは、胃。⑤こんな形をしている内臓。これは、小腸。⑥こんな形をしている内臓。これは、大腸。こんな風に、体の中に納まっています。そして、これらの内臓の後ろにも、まだ、内臓があります。肝臓の後ろに、⑦こんな形をしている内臓があります。これは、胆のう。胃の後ろには、⑧こんな形をしている内臓があります。これは、すい臓。すい臓の横に、⑨こんな形をしている内臓があります。これは、ひ臓。すい臓の後ろに、⑩こんな形をしている内臓があります。これは、腎臓。そして、小腸の下のちょっと後ろに、⑪こんな形をしている内臓があります。これは、膀胱。こんな風に体の中に納まっています。11個あるか数えてみましょう。1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 ありました。内臓の形と名前だけの紹介となってしまうましたが、ひとつひとつの内臓は、とても大切なお仕事をしています。どんなお仕事をしているのか、もっと詳しく知りたいなと思った人は、保健室に調べにきてください。そして、これらの内臓の色は、形がはっきりわかるように私が選んだ色です。本当の内臓の色とは違うので、注意してください。

## 今月の体操

それでは、今日の体操です。まず、最初は見てください。「ごーろごろ、はい。ごーろごろ、はい。ごぞうろっぷともうします。(よっ!) 体の中で動いています。(ほっ!)。ごーろごろ、はい。ごーろごろ、はい。」という体操です。少し説明をしましょう。まず、片方の手で5を作ります。その後に1を出します。これを繰り返します。5, 1, 5, 1, 5です。そして、反対の手では、まず、ゼロを作ります。その後に5を出します。これを繰り返します。0, 5, 0, 5, 0です。そして、両方の手の動きを一緒にやると、ごーろごろ、となります。「はい」のところは、この辺に肺があるので、肺をポンとたたきます。途中、(よっ!) と (ほっ!) という掛け声があったところは、片足立ちをして、手拍子を4つ、たたきましょう。片足立ちのポーズは、お友達にぶつからないように気をつけながら、自分の好きなポーズをしてください。では、一緒にやってみましょう。はい、ありがとうございました。

## お話の巻き戻し

今日は、バランスをとったり、お腹を触ったりする体操をしました。そして、11個の内臓の形と名前を紹介しました。この11がどこから来たのかというと、5+6が11だったからですね。この5と

6がどこから来たかという五臓六腑という言葉の中にありました。今日は、11月の11という数字から私たちの体の中にある11個あるところのお話をしました。これで11月のお話と体操はおしまいです。

## 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



11月は、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したが、フィールドスタディーの日程変更があり、かないませんでした。12月にチャレンジできるよう、準備中です。

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」で読書をしながらか、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。

毎月1回実施している発育測定前の保健教育では、こころとからだの学習の「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。