

# 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 R5.12.6

## 【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。

### 今後の発育測定の日程

1月11日(木) 9:20(高) 9:50(小) 10:30(中)

2月1日(木) 9:50(小) 10:30(中)

2月2日(金) 9:20(高)

2月29日(木) 9:20(高) 9:50(小) 10:30(中)

詳細につきましては、保健室までお気軽に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

とうとう明日は、12月です。ということは、今日は、まだ11月。11月の前の月は、10月…の前の

月は9月…の前の月は8月…の前の月は7月でした。7月のお話を思い出してみましよう。7月は、くびの骨のお話をしました。首の骨は7個あって、上から7番目の骨を触ることが出来ました。それから、1日1日過ぎていき、9月。9月は、大脳のお話をしましたね。夏から秋に季節が変わり、11月は、内臓のお話をしましたね。そして、秋から冬に季節が変わり、とうとう明日からは12月になります。今日は、12月の12という数字から、私たちの体の中にある12個あるところのおはなしをしましょう。どこにあるかという、先ほど思い出した7つの首の骨の下にあります。みんな、まずは、こちらをご覧ください。これは、体の中にある骨を真似して作った紙でできた模型です。私たちの体の中の骨は、このような形になっていて、私たちの体を支えたり、動かしたりする仕事をしています。骨の仕事一つ目は、「体を支える、動かす」です。そして、先ほど思い出していただいた首の骨は、ここにあります。その下にある骨、これを背中の骨と呼ぶことにしましょう。この背中の骨が、なんと12個あるのです。本当に12個あるか皆さんと一緒に数えてみたいと思います。よく見えるようにイラストを描いてみました。真ん中の積み木のように積み重なった部分が背中の骨です。上から数えてみましょう。1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12。12個ありました。そして、背

中の骨に曲がった骨がついていますね。この曲がった骨を腕で表すとこんな感じになります。そうするとここに空間が出来て、背中の骨と曲がった骨は、この空間で大切なものを守っているのですが、何を守っているのでしょうか。ヒントは、11月のお話です。そうです。心臓や肺、といった内臓を守っています。では、こんどは頭を触ってください。頭の骨は、何を守っているのでしょうか。ヒントは、9月のお話です。そうです。脳を守っています。骨は、肺、心臓、大脳といったような臓器を守る仕事もしています。骨のお仕事2つ目は、「臓器を守る」です。次は、こちらのイラストをみてください。人の体の中をめぐっている血管が描いてあります。この血管の中を血が流れています。なんと、その血もこれらの骨の中で作られています。骨のお仕事3つ目は、「血液を作る」です。そして、もう一つ、こちらをご覧ください。これは、みなさんが給食で飲んでいる牛乳です。牛乳には、カルシウムという体にとって大切な栄養素が含まれています。骨はこのカルシウムを蓄えることができます。骨のお仕事4つめは、カルシウムを蓄えるです。

## 今月の体操

それでは、この働き者の骨を使って、今日の体操をしていきたいと思います。こんな体操を考えました。まず、最初は見ていてください。「背中の骨は

12ある。さわってみよか さわれるか。さわってみよか さわれるか。さわってみよか (チン) さわれるか」では、一緒にやってみましょう。はい、よくできました。背中後ろで、両手がつながったというお友達はいませんか？どんなふうにつながったのか見せてもらいたいのですが…、みんなの前でやって見せてもらえますか？では、やってみましょう。ありがとうございました。

### お話の巻き戻し

今日は、手を後ろに回して、背中骨をさわる体操をしました。そして、骨は、カルシウムをたくわえる、血液を作る、臓器をまもる、体を動かす・支える、というお仕事をしています、というお話もしました。これで12月のお話と体操はおしまいです。みなさん、お話を聞いてくれてありがとうございました。カメラマンの〇〇さん、写真を撮ってくれてありがとうございました。

### 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

12月のお話と体操では、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しました！小学部と中学部の時間を担当してもらいましたが、話す方も聞く方も、その時間をとても楽しそうに過ごしていました。たくさんの学びがあったのではないかと思います。お話の様子は、本校ホームページのブログをご覧ください。

保健室の「大人の学び場」もオープンしています。隙間時間にどうぞお気軽にお立ち寄りください。

