



ほけんだより

今年度の保健だよりでは、発育測定前の保健教育で児童生徒にお話しした内容を丸ごと掲載していきます。また、本校ホームページのブログでは、画像とコメントで保健教育の様子をお伝えしていきます。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 4月になりました。4月の前の月は、3月。3月は、私たちの体の中にある三つの通り道のお話をしました。三つの通り道は、おしっこの通り道、いのちの元の通り道、うんちの通り道でした。そして、女性、女の子の体の中で作られるいのちの元の大きさは、針の先でチョンとついたくらいの大きさです。というお話もしました。

今月のお話 それから、一日一日過ぎていき、今は、4月。今日は、私たちの体の中にある4つあるところのお話をしましょう。こちらのイラストを見てください。赤ちゃんがハイハイしていますね。どこに4つあるかわかりますか？体を支えている部分を数えてみましょう。足が2本、腕が2本で合わせて4本です。私たちは小さい頃、足と腕で体を運んでいました。そして、今日は、その時よりももっと小さい頃、お母さんのお腹から出てくる前の、私たちの様子を見てもらいましょう。まだ、私たちがお母さんのお腹の中にいる時は、こんな様子でした。そして、その前は、こんなにちいさかつ

たのです。そして、そして、さらに、その前は、こんなに小さかったのです。そして、そして、さらにその前、私たちが命になる前、私たちがいのちの元だったときの大きさは、最初に、針の先でチョンとついたくらいの大きさ、とお話ししましたが、その大きさを目で見られるようにしてみたのですが…透かして見ると…わかりますか？この黒い紙の真ん中に針の先でチョンと刺した小さな穴が開いていて、そこから光が見えるのですが…私たちは、こんなに小さな、見えるか、見えないか、という大きさだったのです。これは、クラスに一つ用意しました。担任の先生にお渡ししますので、教室の窓に貼って、後でよく見てください。

今月の体操 それでは、今日の体操です。今、お見せした私たちの様子を今の私たちの体を使って表現してみたいと思います。ではまず、いのちの元の大きさに近づいてみたいと思います。皆さん、小さくなってください。もっと小さく。もっと小さく。もうこれ以上、小さくならないくらいに小さくなら、ちょっと大きくなって。もうちょっと大きくなって。お母さんのお腹から出てしばらくすると、首が動かせるようになります。右を見たり、左を見たり、してみましょう。お友達がいますね。先生がいますね。そして、足と腕の4本で体を運んでいたころはあっという間に過ぎていきます。今は、二本の足でしっかり立っています。みなさん、立ってみましょう。そして、二本の腕は、自由に動

埼玉大学教育学部附属特別支援学校保健室 R5.4.26

かせます。では、この足と腕を動かしてみよう。
1, 2で足を前へ。3, 4で足を後へ、それと一緒に腕を上へあげます。まずやってみますので見ていてください。こんな感じです。1 2 3 4、1 2 3 4。では、みなさん一緒にやってみましょう。次は、今の体操を2回続けてやってみます。1回目は1 2 3 4といきます。2回目は、別の言葉を言いますが、皆さんは今と同じように動いてください。「1 2 3 4、1 2 3 4、体を運ぶ2本の足と自由に動く2本の腕、地球におはよう、空にもおはよう。」ありがとうございます。座ってください。4月になって、みなさん一つずつ学年が上がりましたね。新しい学年の先生やお友達と一緒に、体を運ぶ足を使って、ワクワク、ドキドキするような楽しい場所にたくさん出かけてください。そして、自由に動く腕を使って、いいものを作ったり、美味しいものを育てたり、教室や廊下を気持ちの良い場所に変わっていきましょう。

お話の巻き戻し 今日は、足と腕を使った体操と私たちの成長を、体を使って表現してみました。そして、私たちの成長をお人形さんにも教えてもらいました。それから、私たちの体の中にある4つあるところとして、小さい頃、足と腕の4本で体を運んでいました。というお話をしました。

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