



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 R5.5.11

お知らせ

今年度もフィールドスタディーが始まりました。4月から1月までの期間で13回。埼玉大学教育学部養護教諭養成課程の学びを深めるために、大学4年生(1名)が保健室に学びに来ています。主に健康診断や発育測定を手伝っていただく予定です。どうぞ、よろしくお願いいたします。

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も、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 5月になりました。5月の前の月は4月。4月は、私たちの体の中にある4つあるところとして、私たちは小さい頃、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。そして、私たちの成長の様子をお人形さんに教えてもらったり、私たちの体を使って表現したりしました。

今月のお話 それから、一日一日過ぎていき、今は、5月。今日は、私たちの体の中にある5つあるところのお話をしましょう。どこにあるかということ、4月

にお話した2本の腕の先と2本の足の先にあります。一本の腕の先に5本の指。こちらにも5本。そして、一本の足の先にも5本の指が付いています。こちらにも5本。さて、この手の指は、腕よりも、手よりも、もっと自由に動きます。そして、この指は、とても働き者で、たくさんのいろいろなお仕事をすることができます。でも残念ながら自由に動きすぎて、間違えてしまうことがあったり、失敗してしまうことがあったり、悪いことをしようと思っていなくても、結果として、悪いことになってしまったなんてことが起こります。自由に動く手の指が、しっかりと自分の言うことを聞いて、よいことをするために働いてくれるように、こんな体操を考えました。

今月の体操 まずは、やってみますので、見ていてください。「くっつけて、くっつけて、とめる。」という体操です。「とめる」のところは、遠くではなく、できるだけ近くで止めてみてください。では、皆さんでやってみましょう。次は片方の手は、パー。片方の手は、グーです。次はグーとグーでやってみましょう。今度は、クラスごとにやってみましょう。まずは3組(3年生)のみなさんは、グーとグーでやってみましょう。2組(2年生)のみなさんは、パーとグー。1組(1年生)の皆さんは、パーとパー。さて、今度は足の指をみてみましょう。足の指は、手の指よりも働いていないような気がします。靴下に

包まれて、固い靴に守られて、どんな風に動いているのかもよく見えません。そんな足の指をしっかりと見て動かす体操を考えました。まずは、やってみますので、見ていてください。「こんにちは。こんにちは。こんにちは。足の指さん、こんにちは。ハッとおどろく道の上、お宝さがして歩きます。こんにちは。こんにちは。足の指さん、こんにちは。」というように、足の指をパーにしたり、グーにしたりしてみましょう。では、みなさん上履きを脱いでやってみましょう。靴下は、脱ぎ履きが大変な子は、履いたままでも大丈夫です。脱いでやってみたい子は、脱いでみましょう。では、やってみましょう。「こんにちは。こんにちは。こんにちは。足の指さん、こんにちは。ハッとおどろく道の上、お宝さがして歩きます。こんにちは。こんにちは。こんにちは。足の指さん、こんにちは。」はい、ありがとうございました。

お話の巻き戻し 今日は、足の指の体操と手の指の体操をしました。どうして指の体操をしたかということ、腕の先に5本の指がついていて、足の先にも5本の指がついていたからですね。5月の5という数字から私たちのからだの中にある5つあるところのお話をしました。これで5月のお話は、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