



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

6月になりました。6月の前の月は5月。5月は、私たちの体の中にある5個あるところのお話をしました。腕の先に5本の指。こちらの腕にも5本の指。足の先に5本の指。こちらの足にも5本の指が付いています。そして、自由に動く手の指が自分の言うことをよく聞いて、よいことをするためによく働くように、「くっつけて、くっつけて、とめる。」という体操をしました。それから、普段はあまり気にしていない足の指をよく見て、足の指をグーにしたり、パーにしたりしました。

今月のお話

それから、一日一日過ぎていき、今は、6月。今

日は、私たちの体の中にある6個あるところのお話をしましょう。どこにあるかという、目にあります。ええ！目は2個だよ、と思いますよね。その通り。目は2個です。でもこの目が上を見たり、下を見たり、左を見たり、右を見たり、近くを見たり、遠くを見たりするために、6個の筋肉が働いているのです。今年もまた、あのスペシャルゲストに登場してもらいましょう。目玉君です。目の上についているのは、上直筋。目の下についているのは、下直筋。目の内側についているのは内直筋。目の外側についているのは外直筋。それから、目をぐるりと動かす働きをしている筋肉で上の方についているのは上斜筋。下の方についているのは下斜筋。という名前がついていますが、名前を覚えられなくても大丈夫。この後の目の体操で、楽しく目を動かせれば、オッケーです。それから、このリボンの色ですが、目の筋肉が6個あることがわかりやすいように、私が選んだ色です。本当の筋肉の色とは違いますのでご注意ください。

今月の体操

それでは、目の体操です。まずは、見ていてください。こんな体操です。「ピヨピヨ…。ピヨピヨピヨ。ピヨピヨピヨ。空飛ぶ鳥をよーく見て。ピヨ

埼玉大学教育学部附属特別支援学校保健室 R5.6.8

ピヨピヨ。ピヨピヨピヨ。餌をついばむ鳥を見て。ピヨピヨピヨ。ピヨピヨピヨ。近くで鳥が鳴いてるよ。ピヨピヨピヨ。ピヨピヨピヨ。近くで鳥が止まったよ。ピヨピヨピヨ。ピヨピヨピヨ。遠くで鳥が止まったよ。ピヨピヨ…」という体操です。では、一緒にやってみましょう。今度は、半分のこちら側の皆さんでやってみましょう。次は、こちら側の皆さんでやってみましょう。ありがとうございました。

お話の巻き戻し

今日は、上を見たり、下を見たり、左を見たり、右を見たり、近くを見たり、遠くを見たりする目の体操をしました。それから、スペシャルゲストの目玉君に目には、6個の筋肉がついていることを教えてもらいました。今日は、6月の6という数字から私たちのからだの中にある6個あるところのお話をしました。これで6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

今月の体操の「ピヨピヨ…」のところは
バードコール（写真）を使い
鳥の雰囲気を出してみました

