



# 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** 7月になりました。7月の前の月は6月。6月は、私たちの体の中にある6個あるところのお話をしました。私たちが上を見たり、下を見たり、横を見たり、近くを見たり、遠くを見たりできるのは、目に6個の筋肉がついていて、その筋肉が働くからというお話と、ピヨピヨピヨと鳥が飛んできて、その鳥と一緒に目の体操もしました。

**今月のお話** それから、一日一日過ぎていき、今は、7月。今日は、私たちの体の中にある7個あるところのお話をしましょう。どこにあるかというと、頭と体の間にあります。今日は、絵を書きました。これは頭、そしてこれは体です。この間にあるのは？首ですね。その首の中には、骨があって、その骨は、このように積み重なっています。数えにくいので、色を付けてみました。数えてみましょう。1, 2, 3, 4, 5, 6, 7、七個あります。そして、この絵は正面から見た絵ですが、これを横

向きにしてみると、実は、首の骨の背中側には、こんな風に出っ張ったところがあります。この骨、首の骨の上から7番目の骨のでっぱりを、私たちは、皮膚の上から触ることが出来ます。顔を少し下に向けて、首の後ろを触ってみると他の場所と違ってちょっと硬いところが見つかると思います。みなさん見つけてみてください。そうです。それが7番目の首の骨です。

では、次に頭と体の間にある首の他に、首という名前がつく場所が私たちの体の中にあるのですが、どこにあるかわかりますか？ヒントは、手。それから足です。手には手首と呼ばれる場所がありますね。足にも足首と呼ばれる場所があります。ちょうどその場所にも骨がでっばっているところがあって、皮膚の上から触ることが出来ます。手首のこの硬いところ、これも骨です。こっちにもありますね。足首の方にも硬いところ…ありました。これも骨です。

**今月の体操** それでは、今日は、この骨を触る体操を考えてきましたので、まずは、見ていてください。こんな体操です。「くーび、てーくび、あーしくび。あーしーくーびー、てくび、くび。」では、皆さん立って一緒にやってみましょう。次は、今の体操をピョンピョン弾みながらやってみたいと思います。こんな感じです。はい、ありがとうございました。皆

さん座りましょう。

**お話の巻き戻し** 今日は、足首、手首、首にある硬いところ、硬いところは骨でしたね。この骨をポンポンと触る体操をしました。それから体の中に首の付く場所が首の他に、手と足にもありました。そして、首の骨の形は、背中の方のでっぱりがあって、首の中にある骨は7個ありました。そして、そして、この骨の色は、私が数えやすいように選んで塗った色で、本当の骨の色ではありませんのでご注意ください。今日は、7月の7という数字から私たちのからだの中にある7つあるところ、首の骨のお話をしました。これで7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

**おまけの話** では、このあとは体重測定になりますが、今日さわった首の骨、前から見るとこんな形。横から見るとこんな形。いったいどんな形をしているのかなと思ったお友達がいましたら、こちらに骨の形の図鑑を置いておきますので、この中から首の骨を見つけてみてください。先に測定するお友達は、見られないと思いますので、廊下にも同じ図鑑を置いておきますので、教室に帰るときに見てください。