

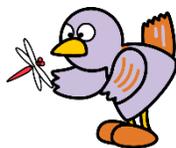
# ほけんだより

埼玉大学教育学部附属特別支援学校保健室 R5.9.11

## お知らせ

現在、保健室は小学部棟の自立活動室で仮住まいをさせていただいております。ここでも「大人の学び場」はオープンしています。11時20分下校の日など、お迎えの時刻まで、「大人の学び場」で読書をしながら、過ごしていただくこともできますので、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

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た内容を丸ごと掲載しています。本校の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ます。ご家庭での会話にお役立ていただければ幸いです。



## 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

9月になりました。9月の前の月は8月。8月の前の月は7月。7月は、私たちの体の中の7個あるところのお話をしました。どこにあったかとい

うと、首ですね。首の中に7個の骨が1 2 3 4 5 6 7個積み重なっていて、その骨の上から1 2 3 4 5 6 7番目の骨のでっぱりを触ることができました。そして、首の他に、首という名前がつく手首と足首を触る体操をしましたね。

## 今月のお話

それから、一日一日過ぎていき、今は、9月。今日は、私たちの体の中にある9個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、まるい頭の中の「大脳」というところにあります。「大脳」はとても働き者で9個のお仕事をしています。そしてその仕事をする部屋も9個にわかれています。どんな風にわかれているのかということ、こんな風にわかれています。前、左前、横前、横、左後、後、上後、上、上前。1 2 3 4 5 6 7 8 9, 9個の部屋に分かれています。そしてそのお部屋でどんなお仕事をしているかということ、1番目の部屋は、「ひらめきの部屋」という名前を付けてみました。ここでは、人間らしい活動や考えを生み出す仕事をしています。2番目の部屋は、「おしゃべりの部屋」という名前を付けてみました。ここでは、言葉を発するお仕事をしています。3番目の部屋は、「耳を澄ます部屋」という名前を付けてみました。ここには、耳から入った情報が届きます。4番目の部屋は、「見渡す部屋」という名前を付けてみました。ここでは、目から入る情報や言葉に関するお仕事をしています。5番目の部屋は、「うな

ずきの部屋」という名前を付けてみました。ここでは、言葉を理解するお仕事をしています。6番目の部屋は、「光の部屋」という名前を付けてみました。ここには、目から入った光の情報が届きません。7番目の部屋は、「空間の部屋」という名前を付けてみました。ここでは、空間や物を見分けるお仕事をしています。8番目の部屋は、「痛みの部屋」という名前を付けてみました。ここでは、痛みや暑さなど体で感じた情報が届きます。9番目の部屋は、「筋肉運動の部屋」という名前を付けてみました。ここでは、全身の筋肉に運動の指令を出すお仕事をしています。このように、まるい頭の中の大脳は、9個の部屋に分かれて、9個の大切なお仕事をしています。皆さんこの絵をみたことありますか？ダンゴムシのポーズです。地震が来た時に、素早くこのポーズになるようにおそわっていると思います。どうして頭のところに手があるか、もうわかりますね。頭の中の大脳は、こんなにたくさんのお仕事をしているので、それを手で守っているのですね。

## 今月の体操

それでは、今日の体操です。今日は準備運動をしながら進めていきます。皆さん立ちましょう。まず、○を三つ作ってみましょう。両手を使って、お腹の前で、胸の前で、頭の上で。その手を頭におろして、頭の丸さを触って確かめてみましょう。次は、9本の指を体の前に出してみてください。

片方の手が5本で片方の手が4本ですね。次は、○を9個、体を使って作ってみます。1個目の○は、両手を使って頭の上に、2個目の○は胸の前、3個目の○は、お腹の前。4個目の○は、手の人差し指を使って空に書いてみましょう。5個目の○は反対の手の人差し指で。6個目の○は、片足を使って、地球に書きます。7個目の○は、反対の足で。8個目の○はおへそで書いてみましょう。さあ、最後の9個目の○は大きな○をみんなで作ります。お隣さんと手をつないでもいいよというお友達は、一歩前に出てください。手をつないで、とても大きな○ができました。周りにいるお友達は、この大きな○が動き出しますので、上手くいくように応援しててくださいね。大きな○を作っているお友達は、手を振ってみましょう。「人と人がつながると、大脳のお仕事進みます。」といえますので、その後、右へ9歩、歩きます。できれば体は真ん中を向いて。1 2 3 4 5 6 7 8 9。今度は左へ1 2 3 4 5 6 7 8 9。元の位置に戻れましたか？では、最初から続けてやってみましょう。「まるい、まるい、まるい頭、頭の中の大脳は、9個の、お仕事しています。1 2 3 4 5 6 7 8 9。人と人がつながると、大脳のお仕事進みます。右へ1 2 3 4 5 6 7 8 9。左へ1 2 3 4 5 6 7 8 9。」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

今日の体操では、体を使って、9個の○を作ってみました。何で9個も○を作ったかというと、まるい頭の中にある大脳のお仕事は9個あって、その仕事をするお部屋も9個あったからですね。今日は、9月の9という数字から私たちのからだの中にある9個あるところのお話をしました。これで9月のお話は、おしまいです。

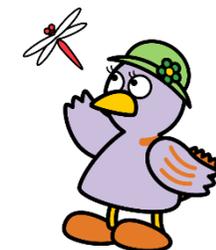
### おしまいの歌

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、この後は体重測定になりますが、新しいやり方をお話します。今までは、男の子と女の子に分かれて測定していましたが、今回から名前の順で測っていきます。そのような測り方ができるように、測るときは衝立の向こう側で一人一人、測ります。もちろん先生がそばにいてくれますので、安心してください。

※このお話は、「小学館の図鑑・NEO 人間 いのちの歴史」を参考にして作りました。



### 10月のお話の予告

10月は、「指の腹を使ってプライベートゾーンをやさしく、きれいに洗いましょう。」という内容のお話を計画中です。お話を聞いた日は、お家に帰って、お風呂に入ったときなどに、どうやって洗うのかと聞かれたり、大人が洗っているところを見たりすることがあるかもしれません。突然の質問や行動に大人の方が戸惑ってしまうかもしれませんが、家族の中でこことからだのお話を今後も自然にしていけるように、その第一歩として、とても大切な機会になるのではないかと思います。

大人の学び場に「入浴」の資料がそろっていますので、ぜひご活用ください。