

ほけんだより

大阪狭山市立北小学校

保健室



2021年9月22日(水)

明日は秋分の日・・・暑さも和らいで秋らしくなってきましたね。あんなに暑かったのに今は朝晩ちょっと寒いくらいです。季節の変わり目になり、体調の悪い人が少し増えました。寝冷えや風邪ひきだとは思いますが、しんどい人を保健室で休ませてお迎えを待つ間、ケガをした人や少し休憩したい人は、新型コロナウイルス感染症予防対策のため、廊下や職員室で対応していますので、ご協力をお願いします。

ところで、お昼はまだ暑い日も多いので、熱中症にも注意が必要です。

遊ぶ時も運動する時も、水分補給と休憩をこまめにとり、

バランスの良い食事と、睡眠時間をしっかりとってエネルギーを

充電しましょう。体調が良くない時は、無理をせずに体育も見学して、自分のペースで

動きましょうね。身体測定の時に、お話しましたが、覚えていますか？もし、しんどくて

動けない人がいたら、みんなで協力して応急手当てを！学校では保健

室、他の所では、大人に助けを求めてくださいね。それから、新型

コロナウイルス感染症のお話もしました。もしも新型コロナウイルス感染症にかかった

人が自分の周りにいても、その人に優しくできる

心を持ってほしいという話をしました。病気に、

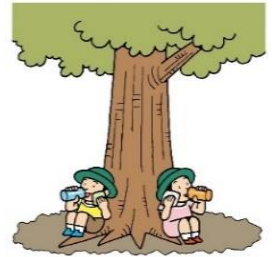
かかりたくてかかる人は、いませんよね。北小の

みんなは、仲間を大切にできると信じています。



しっかり食べる！

しっかり寝る！



健康観察カード・マスク(替えのマスク)・お茶・ハンカチも、毎日、忘れないでね！

みんな大きくなりました！

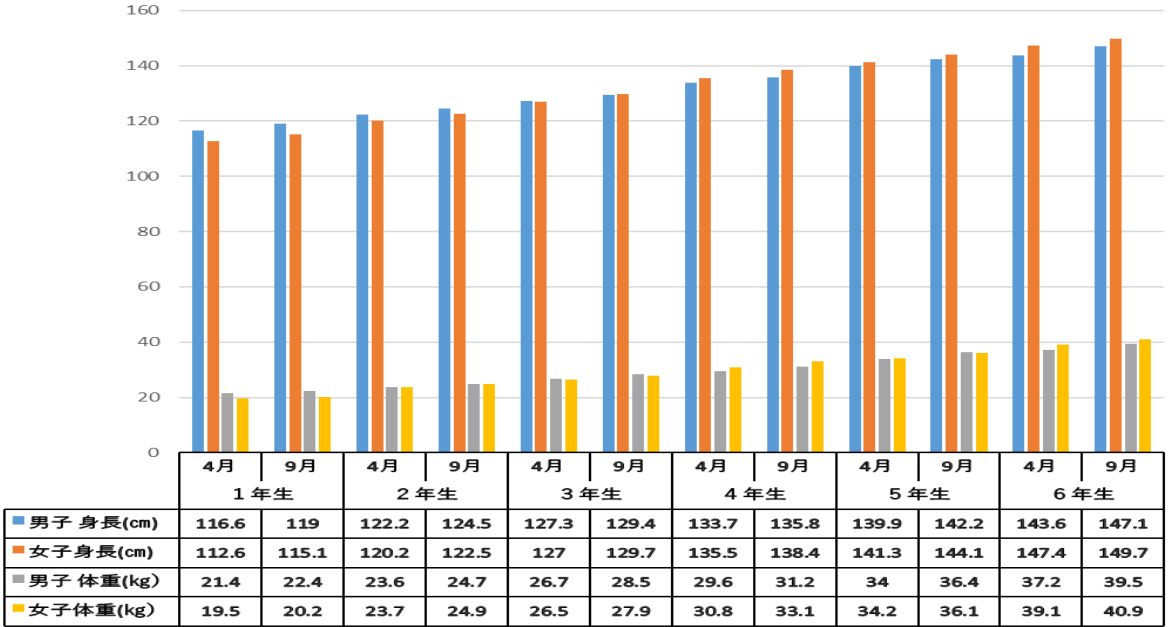


2学期の身体測定を終え、本当にみんな大きくなったなあと感動しました！

4月と比べて身長が1番伸びた人は、なんと5.5cmも伸びていました！

体重も、6.4kg増えている人がいました！成長期ですね～すごいです！

1 学期・2 学期の身体測定平均値



上の身体測定値とグラフですが、男子の測定値が4年生頃から逆転して、女子の方が大きくなっていることに気づきましたか？身体の成長は男女で違いがあり、女子の方が男子より少し早く大人に近づきます。しかし、中学生頃から男子も大人に近づいてきて、また女子を追い越す時がきます。個人差があるので、皆が皆そんな感じではありませんが本当に人間の身体って不思議ですね。そして、身体の成長やつくりは男女で違いがありますが、心や人を好きになる気持ちはどんな感じでしょう…「LGBTQ」や「SOGI」って、聞いたことありますか？身体は男子だけど心は女子の感じだったり、その逆だったり、同性が好きだったり、男子も女子もどちらも好きだったり…など、そんな感じで、身体の性と心の性が一致しない人は20人に1人くらい、いるだろうと言われています。

でも、「みんな違ってみんないい」と思います。食べるものだって好き嫌いがあるし、服装だって好みは皆それぞれ違います。それが個性だと思います。その一人ひとりの個性が大切に尊重される社会の一員となれるよう、皆で一緒に考えてみてくださいね。

