

# ほけんだより

大阪狭山市立北小学校  
保健室   
令和5(2023)年9月25日(月)

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉を聞いたことがありますか？秋分の日や春分の日が来る頃には、暑さや寒さが、ゆるんできて過ごしやすくなるという意味です。でもまだ昼間は陽ざしも強くて暑いです。運動会の練習も始まりましたので、熱中症には要注意！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ね。身体測定の時にも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、みんなで応急手当てをしてあげてね！学校では保健室、他のところでは、大人に助けを求めてくださいね。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症のお話もしました。季節外れのインフルエンザによる学級閉鎖もありましたが、ようやく落ち着いてきました。この調子で元気に運動会の日を迎えられるように頑張りましょ。



しっかり食べる！

しっかり寝る！

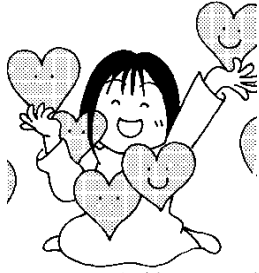


ほけんしつの一ひり言・・・  
ほけんしつ前の「健康神社おみくじ」の「ミラクル」が、しばらく家出をしていましたが、先日、無事に帰ってきました！心配していたけれど、ホッとしました。また、いなくならないように、みんなで、見守っていてね～！

## みんな大きくなりました！



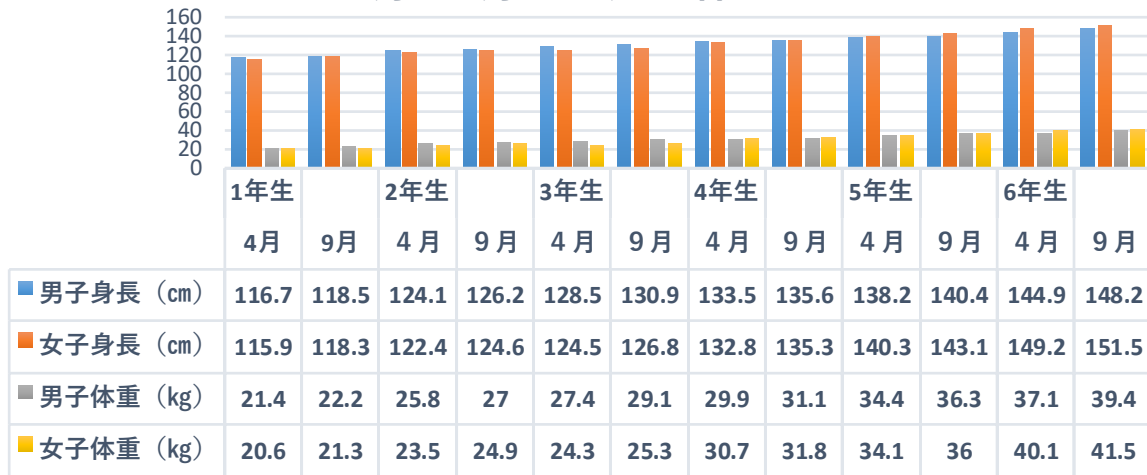
2学期の身体測定を終え、本当にみんな大きくなったなあと感動しました！  
4月と比べて身長が1番伸びた人は、なんと6.1cmも伸びていました！  
体重も、7.7kg増えている人がいました！成長期ですね～すごいです！



教育実習生です。3週間、ありがとうございました！

保健室では、毎日いろんな人が、泉先生の手当てや優しい声かけによって、教室にもどって勉強をがんばることができたり次の日も元気に学校へ来られているのを見て「元気になって良かったなあ〜。私もそんな保健室の先生になりたいなあ。」と、思いました。武石先生を見かけて手をふってくれたり、呼びかけてくれたり楽しいお話をしてくれた人もいて、とても嬉しかったです！たくさん学ぶことができて、楽しい3週間でした。ありがとうございました。

### 4月・9月の身長と体重



上の身体測定値とグラフですが、男子の測定値が5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。

