

# すこやか



川崎市立虹ヶ丘小学校  
ほけんだより  
令和7年1月9日  
No.10 家庭数

こども向け

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。  
2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、  
脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。



「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。  
それは睡眠です。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。成長ホルモン  
は、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日に  
またたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌には「ぐっすり眠ること」が大切です。1年を健康で  
元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



## あったかい重ね着のポイント



☑ 外側は風を通さない  
素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱  
を逃がさないためにも風を通しにく  
い素材のものにしましょう。



☑ 肌着を着る

肌に直接当たるので、汗を吸う  
素材がおすすめてです。速乾性があれ  
ば体が冷えません。

☑ 2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間  
の層に溜まり暖かくなるので、着る  
枚数が少ないと効果が低くなります。

たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意  
しましょう。



こころの  
心の声に  
みみ  
耳をすまして

やる気が出ない

食欲がない

しゅうちゅう  
集中できない

からだ  
体がだるい



どれも心の不調のサインかもしれません。  
本当につらくなる前に、ゆっくり寝たり、気分  
転換をしたり、たくさん笑ったりして、溜ま  
ったストレスを解消しましょう。

何か心配なことがあるときは、いつでも  
保健室に来て  
くださいね。



# 4・5年生「生命(いのち)の安全教育」

ほごしゃむ  
保護者向け

12月2日(月)に本校の保護者であり、助産師として活躍されていますブラウン美由紀さんをゲストティーチャーとしてお招きし、4・5年生を対象に「生命(いのち)の安全教育」として、助産師のお立場から命の尊さなどをお話ししていただきました。

自分の体は全部がプライベートだけれど、特に大切な「プライベートパーツ(口・胸・おしり・性器)」についてや、人との距離「境界線(ここまでは来ていいけど、ここからは入って欲しくない)」などの話をしてくださいました。

また、相手に「同意」を取ることの大切さ、相手がどう思っているか聞くことが大事で、嫌なときには嫌と言っていいこと、逃げてもいいことも学びました。

子どもたちはみんな、真剣に話を聞いていました。最後にお話ししてくださった「色々な専門家に見守られて生まれてきた命であること。いらない子は一人もいない。がんばって生まれてきてくれてありがとう。」という言葉が、子どもたちが書いた感想を読むとともに心に残っていた様子でした。



冬休み前に「すこやか」にてお知らせしてありますが、1月16日(木)に神奈川県助産師会より助産師の沼澤悠先生をお招きし、「生命(いのち)の安全教育」として、1・2・3年生を対象に「いのちのはなし」の授業をしていただきます。どの学年の保護者でも授業の参観をすることができます。皆様のご参観をお待ちしています。

1・2年生 13:15~14:00 / 3年生 14:15~15:00 / 場所: 多目的室

## 「学校保健委員会」のお知らせです

今年度は、本校巡回栄養教諭の加藤怜子先生から「給食ができるまで」をテーマに講演していただきます。「川崎市の学校給食について」や「給食室の1日の様子」など、子どもたちが毎日食べている給食についてのお話を、ぜひ一緒に聞いてみませんか。

また、保健体育委員会が集会で全校に伝えた「視力を低下させないためにできること」の発表も行います。(会の最初に発表予定です。)

事前の申し込みは不要ですので、お気軽にご参加ください!

日時: 2月20日(木) 10:30~11:30

場所: 多目的室

1月9日(木)1・2・3年生、1月10日(金)4・5・6年生に発育測定を行います。結果は「けんこうのきろく」にてお知らせいたします。お子様の成長をご確認ください。1~5年生は確認後に押印していただき、担任まで提出してください。6年生は、小学校最後の発育測定となります。成長・健康の記録として、ご自宅で保管してください。