

れいわ ねん がつ か
令和7年2月7日

おうめしりっだいいちしょうがっこう
青梅市立第一小学校

ようごきょうゆ
養護教諭

ほけんだより

がつごう
2月号

じどうのみなさんへ

こんげつ ほけんもくひょう こころ けんこう かんが
今月の保健目標：心の健康を考えよう

からだ み こころ み
体のきずは見えますが、心のきずは見えません。見えないからこそ、
じぶん こころほかひと こころ たいせつ
自分の心も他の人の心も、大切にしなければいけません。



こころ けんこう
「心が健康でない」って、どんなとき？

た
ごはんを食べられない



きで
やる気が出ない



からだ
体がだるい



しゅうちゅう
集中できない



こころ けんこう
心を健康にするためにできること

ね
ゆっくり寝る



す
好きなことをする



ひと はな
人に話す



たくさん
笑う



とも こと つか
友だちに **どっちの言葉** をたくさん使っていますか？

ださい あっち行け どうでもいい
キライ バカ

ひだりがわ ことば あいて こころ きず かな
左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

ありがとう スキ てつだ 手伝うよ
だいじょうぶ 大丈夫？ おめでとう

ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。





校内の感染症情報

市内では、インフルエンザによる学級閉鎖が相次いでいます。一方、本校ではインフルエンザの感染拡大はみられていません。新型コロナウイルス感染症や伝染性紅斑（りんご病）等、他の感染症についても、罹患する児童は数名いましたが、そこから感染が拡大することはありませんでした。今年度、本校では学級閉鎖をしていません。このまま、感染拡大することなく1年間を終えられるよう、努めてまいりたいと思います。



バレンタインデーをきっかけに

バレンタインデーが近づいてきました。14日の給食はバレンタインデー献立ということで、ガトーショコラやハートのハンバーグが出る予定です。「女性から男性にチョコレートを贈る日」として有名なバレンタインデーをきっかけに、性について子供と一緒に考えてみませんか。



《性はグラデーション》

おとこ
男

おんな
女

性はグラデーションと言われています。性は男女の二つに分類できるものではなく、「どちらかと言えば男性寄り」「男性と女性の真ん中あたり」というように、濃淡で表すことができ、人によって性別は異なります。また、時間が経つことで性が変わることもあります。

《性の四要素》

性には以下の四要素があります。

身体の性と他の性が必ずしも一致しているとは限りません。

身体の性

生まれたときの身体の特徴で分けられる性のことです。

表現の性

服装や髪型、しぐさ、言葉遣い等で表現される性のことです。

性的指向（好きになる性）

必ずしも異性を好きになるとは限りません。同性を好きになる人や両方好きになる人、どちらも好きにならない人もいます。

性自認（心の性）

自分がどのような性別なのか、という感じ方のことです。心の性と身体の性が違う人、男女どちらでもないと思う人など、様々な感じ方があります。



身体が著しく変化する小学生が、自分にとって心地よい性の在り方を見つけるには時間がかかります。「女子力」「男らしく」など、大人の何気ない言動が、子供の価値観や選択肢を狭めてしまうかもしれません。小学生のうちに多様な価値観を認め合う心を育成できるような環境を、ご家庭と学校でつくっていかれたらと思います。

