



秋が深まると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず、体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。上着などで服装を調整しながら、毎日を過ごしましょう。

### いのち あんぜんきょういく ねんせい 生命の安全教育(2年生)

はじめに体のパート(部分)の名前当てクイズをしながら、パートの役割を確認しました。パートには個人差(一人一人違うこと)があり、全て自分の大切な



体であることを学習しました。続いてプライベートゾーンは下着でかくれる部分(むね・せいき・おしり)であることを知り、人に見られたり触られたりしないよう下着で守っていることも学びました。また、口も水着でかくれる部分ではないけれど、プライベートゾーンに含まれ、それらプライベートゾーンを人に触られそうになった場合は、「いやだ」と伝えること、人の嫌がることはしないことも確認しました。最後はみんなでプライベートゾーンを守るために自分で気をつけることや他の人がプライベートゾーンを見てきたり、触ろうとしてきた場合にどうすればいいか、ロールプレイで体験しました。

### ししゅんき からだ へんか ねんせい 思春期の体の変化(4年生)



#### おうちの方へ

1時間目では、思春期(子どもから大人になる準備期間)に起こる体と心の変化について、主に男女の体つきに違いが出てくることなどを学習しました。2時間目では、射精や月経など体の中で起こる変化について学習しました。この時期の変化には個人差があり、早く始まる子もいれば、まだ変化が少ない子もいます。体の変化は自然なことであり、安心して過ごせるようにと、おうちの方からアドバイスをいただく宿題を子どもたちにしてもらいました。ご協力ありがとうございました。学校でも、お子様の健やかな成長を支えるために、引き続き取り組んでまいります。

## すす きんし 進む近視をなんとかしよう!

遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が関わっているんだって。近くばかり見ていると、近視になりやすいと言われているよ。

### さくせん がめん め 作戦1 画面と目は30センチ以上離そう!



- 画面までは30cm以上離そう
- 背筋をまっすぐに、肘は直角に
- 画面は目線と直角になるように置こう
- 映り込み防止フィルターを使うともっといいよ

### さくせん ぶん かい 作戦2 30分に1回は、20秒以上遠く見て、目を休めよう!

- 30分画面を見たら、必ず休憩
- 休憩は20秒以上、遠くを見よう
- 窓の外の遠くの山や木々を見るのがおすすめだよ
- まばたきを意識的にしてみよう



### とお み きんし ふせ 遠くを見ると近視を防げるよ!

### さくせん そと にち じかんかつどう きんし すす 作戦3 外で1日2時間活動して近視の進みをおさえよう!

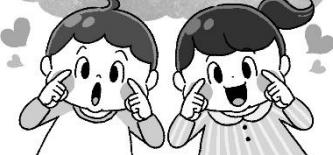


- 1日2時間は外で過ごそう
- 外遊びは近視を防ぐ効果があるよ
- 帽子や日焼け止めで紫外線対策も忘れずに!

### ひ あそ きんし ふせ こうか 日かけで遊ぶのも効果があるよ!

2年生と4年生の学習の感想は、裏面に掲載しています。

10月10日は  
目の愛護デー



いのち あんぜんきょういく ねんせい じどう かんそう  
**生命の安全教育(2年生) 儿童の感想**

- ・どうしたら自分のプライベートゾーンを守れるかがわかってうれしかった。見られたりさわられたらすぐ「やめて」という。
- ・さわられそうにならすぐにはげる。
- ・プライベートゾーンを見せない。見られたりさわられたりしないように体をかくしたいです。
- ・自分で体を守る。体の中にまだ、知らない名前がありました。
- ・おとなにプライベートゾーンを見られないようにする。
- ・さわられないようにする。
- ・ほかの人にさわられないようにする。
- ・プライベートゾーンは見せない。
- ・いやと思ったらすぐにげる。他の人には見せないし、さわらせない。
- ・プライベートゾーンは人には見せない。
- ・自分の体は見せない。
- ・じぶんの体をさわらせない。



ししゅんき からだ へんか ねんせい じゅぎょう ご かんそう  
**思春期の体の変化(4年生) 授業後の感想**

からだ へんか がくしゅう とお かんが  
**○体つきの変化の学習を通してわかったことや考えたことについて**

- ・人によって成長はちがうんだなあと思った。
  - ・5年生くらいから大人に近づいてきていることがわかりました。
  - ・個人差や声変わりをはじめて知ったし、のどぼとけが出てくることも知った。
  - ・男の子も女の子も大変だと知った。
  - ・生理や発毛があり、思春期はいろいろな体の変化がおこるんだなとわかった。
  - ・男子、女子の両方にわきやせいきに毛が生えることがわかった。
- からだ へんか がくしゅう かんが たいせつ  
**○体のはたらきの変化を学習してわかったこと、考えたこと、これから大切にしていきたいことについて**
- ・思春期は人それぞれだと思った。
  - ・体の中には、たくさん名前があることをはじめて知りました。知らない名前があってすごいなと思った。
  - ・急に月経があるかもと不安もあるけど、これも成長として大切にしていきたい。
  - ・個人差があるんだなあと思いました。
  - ・男女どちらも大変なことがわかりました。