

# ほけんだより3月

令和8年3月5日  
松橋西支援学校  
保健室

小学部6年生、中学部3年生のみなさんは、いよいよ卒業式ですね。入学した頃から比べると、心も体も大きくなりました。これからもお友達や家族と仲良く、心と体の健康を大切に頑張ってくださいね。ずっと応援しています！在校生のみなさんも、修了式まで残すところ3週間を切りました。1年を振り返りつつ、最後までたくさんの思い出を作りましょう。

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずにバランスよく食べた



早寝早起きし、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

みなさんにとって  
どんな1年でしたか？

1年間の健康生活は、  
皆さんが頑張るパワーの源！

しっかりと振り返って  
来年も、お友達と仲良く、  
色々なことにチャレンジして  
いってほしいと思います。

## 新生活が始まるよ！

準備はOK!?

なんだかんだ言って、第一印象って大事！

### 1日のスタートは何時？



余裕のある時間設定を。

### 受診・治療を済ませよう



例 gaze、健康診断 オール「問題なし」！

### 準備リストを再確認

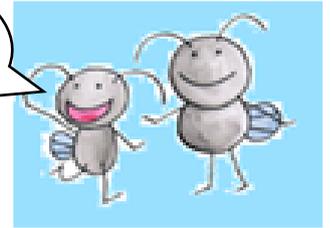


忘れ物はないかな？ 身だしなみも整えよう。

これまでの学びを振り返りましょう！

## みんなのからだのお話♪

おうちの人と  
読んでね！



令和3年度よりスタートした「まつけん教室」。肥満解消への取り組みから始まり、R6年度から性に関する教育についての実践を行っています。大きなテーマは違っても、今までの5年間で共通しているメッセージがあります。それは“かけがえのない自分のからだを大切にすること”です。この機会に今までのまつけん教室の内容について少し振り返りたいと思います。



### 01 肥満解消に関する取り組み



#### ○子どもの健康なからだの成長には、生活習慣が重要

- ・肥満は、脂質異常症・糖尿病・高血圧などの生活習慣病の大きな要因。がんの発生率も高まる。
- ・子どもの時の肥満は大人の肥満につながる。(脂肪細胞は減らないため)
- ・反対に痩せすぎは骨粗しょう症や栄養障害につながるので注意。

→ 成長曲線を有効活用しましょう！！

#### ○無理な目標を立てないことが大事。達成可能な目標を立てて、少しずつ取り組む

例えば… ・牛乳やヨーグルトを低脂肪へ ・アイスをかき氷へ ・炭酸飲料はカロリーゼロへ ・お米は、麦や雑穀米を混ぜたり、こんにゃくライスを使用 ・毎日体重計にのる ・無理のない運動習慣をもつ など

→ 小中学生はまだ成長期真っ只中、無理な食事制限や過度なダイエットは避けて、少しでも適正体重へ！



#### ○「からだは大切」としながらも、「汚い」「だめ」しか伝えていませんか??

・まずは「性器いじり」ではなく、「性器さわり」「性器タッチ」ととらえてみる。

→なぜ触っているのか、理由はひとそれぞれ…

例えば、退屈、かゆい、不安、寂しい、気持ちいい など

・大切なことは、みんなの前で触ることが×というだけでなく、

「ひとりの時間・場所だったらいいよ」ということを、本人にわかる形で伝えること。

#### ○誰にとっても、からだは大切

自分のからだ大切にすることは、自分以外の誰かにとっても大切なことと言えます。

自分のからだのことは、自分で決める(からだの権利)。さわられてイヤな時は「NOと伝えて大丈夫」。

自分の気持ちを大事にして、イヤな時は、断る経験をすることも、とても大切なことです。

これまでに

“肥満解消への取り組みでは体型維持やからだの健康のために食事の見直しや運動をすること”  
“性に関する教育では体の部位と大切な役割、自他のからだの権利”

などについて学んできました。

子ども達にも意識してもらえるように、その健やかな成長を、保護者の皆様と一緒に見守りながら、「まずは自分を大切にすること」というメッセージを日常からお伝えしていきたいと思ひます。