

学校だより 「花里の子」

令和7年度 第22号 (令和8年2月6日)

伊丹市立花里小学校長 小木曾 笑子

健康教育参観・学校保健委員会を行いました



【1年生】
たいせつなからだ



【2年生】
ぼく、わたしはどこからきたの



【3年生】
目のけんこうについて考えよう



【4年生】
育ちゆく体とわたし



【5年生】
すいみんって すごい！



【6年生】
いのちが輝くとき

3学期最初の参観は、オープンスクールでした。2時間目から3時間目を公開しました。1・3・5年生は、2時間目に、2・4・6年生は3時間目に健康教育の授業を参観していただきました。5・6年生は、学校保健委員会を兼ねて外部から講師を招聘しての出前授業を行いました。

5年生は、東洋羽毛工業の睡眠セミナーを受講しました。近年は、携帯型ゲーム機やスマートフォンの普及によって睡眠がおろそかにされがちです。1日は24時間と決まっています。やりたいことが増えれば、何かを諦めなければなりません。つつい睡眠時間を減らすという手段になりがちですが、眠ることは、心身の健康を保つために必要なことです。日々の集中力や記憶力、感情のコントロールなどにも大きく関わっています。今回の学習が、自分の時間の使い方を見直すきっかけになってくれれば嬉しいです。

6年生は、今年も助産師さんに来ていただき、これまでに学習してきた思春期の体の変化を自己の発育・発達と結びつけると共に、自分以外の人への興味や交際の在り方について、大切ないのちをいかに生きるかについて考えました。思春期に入ったわが子と性の話をするのは照れくさいかもしれませんが、ぜひ、お子様との話題に取り上げていただきたいです。

5年あるごい!



学んだことや考えたこと

勉強と睡眠が関係しているのがすごいなと思いました。睡眠をとったら、そういうのが上がるかなと思いました。

寝る1時間前になると動画やゲームをやめるといっばい寝られる。いっばい寝るとテストの点が上がるということを学びました。

早く寝るとメリットがたくさんあるから、30分でも早く寝ようと思いました。早く寝るとこんなにもメリットがあると思わなかったので、知ることができて良かったです。

体内時計は、テレビとかでよく聞くけれど、やっぱり時間がずれたら、体中のいろいろなことがおかしくなるんだなぁと改めて知りました。

最近、起きたとき、とても眠いので、話を聞いて、なんで眠いのだろうと考えました。寝る前にテレビを見ていることが原因なのかな?と思いました。

いつも寝る前、スマホを見終わってから寝ていたけど、本当は寝る1時間前にスマホを終わらせないといけないことを知りました。

ベストパートナーの選び方も教わり、将来しっかりそういうことを考えて結婚したいなと思いました。飢餓で栄養がなかなかとれないお母さんは、自分の筋肉や骨を分解してまで赤ちゃんに生まれてほしいと願っていると知って驚くと同時に、自分を産んでくれたお母さんに感謝して、命を大切に生きていかなければならないなと思いました。

改めて命の大切さを感じた。親は、自分が生まれる前から育ててくれているから、ちゃんといつも感謝を伝えないといけないと思った。自分のことを粗末にすることは良くないから、これからはより大切にしようと思った。

友だちとの距離感や自分の日頃の行いを見直すことができた。ネガティブな言葉でも言い方を変えれば、ポジティブに考えることができることを知ったので、友だちや自分が元気がないときにポジティブに考え直して、気分を軽くしようと思った。たくさんの方がつないでいく命の大切さを学ぶことができた。

自分にできそうなことや やってみたいこと

- ・睡眠時間を少しでも長くすること
- ・寝る1時間前には、スマホをやめる
- ・学校がある日もない日も睡眠時間を同じにする
- ・毎日9時間以上寝る
- ・早く寝て、早く起きる
- ・テスト前日は早く寝て、集中力を高める
- ・規則正しい生活をする
- ・家族でゲームや動画を見る時間を決める
- ・早寝早起きして、テストの点を上げる
- ・テスト勉強をした後はよく寝る
- ・スマホを使いすぎないようにする
- ・グーパー体操をする

いのちが輝くとき 6年



特に心に残ったことは、言葉の大切さです。言葉がどれだけ人の心を動かすのか、とても大事なんだということを感じました。だから、これからも、もっと言葉を大事にしていきたいなと思いました。「ありがとう」「頑張ってるね」という言葉は普段もよく使うから、昨日よりもっと、毎回気持ちを込めて言うように意識してみようと思いました。

先生の「赤ちゃんは、みんな自分のいいところを持って生まれてきているんだよ。」という話を聞いて、自分のいいところなんて、あまり探したりもしていなかったけど、探してみたいと思ったし、もう少し、友だちの気持ちも考えながら動きたいと思いました。

赤ちゃんが生まれるとき、お母さんだけが頑張っていると思っていたけど、赤ちゃんも頑張っているということ、小さいのちがみんなを笑顔にするということ、赤ちゃんを産む前に事前の準備をしておかなければならないことなど、いろいろなことが知れた。私たちは、たくさん愛情をもらい、今ここにいるんだなと思った。