

# ほけんだより

浜岡東小学校  
保健室



## 思春期講座(6年生)



### 授業の様子を紹介します！

思春期は、自分について考えて迷う時期です。同時に、自分らしさや未来の自分を作っていく時期でもあります。もうすぐ小学校を卒業して中学生になる6年生へ、スクールカウンセラーの伊藤先生から思春期に起こる心の変化、困難なことに直面したときに乗り越えていく力(レジリエンス)、人間関係を円滑にするスキル(リフレーミング)を教えていただきました。

#### ～みんなの感想～

- ・何か悩んでしまったら1人で抱え込まずに周りの友達や親に相談していきたくて思った。
- ・友達が自分の短所で落ち込んでいたら、リフレーミングを使ってその人の短所を長所に変えて、少しでも元気づけてあげたいと思った。
- ・心身ともに急成長する時だからこそ、自分と真剣に向き合うことが大切だと思った。

## おへそのひみつ(2年生)



「おへそのひみつを知ろう」をテーマに、へその緒の役割やお母さんのお腹の中でどのように成長し、生まれてくるのかを学習しました。また、生まれたばかりの重さの赤ちゃん人形を実際に抱っこし、「え！重たい！」「お母さんはこんな重たい赤ちゃんをお腹の中で育てているの！すごい！」など友達と楽しく会話しながら大事そうに赤ちゃんを抱っこする姿が見られました。命の大切さについても知ることができました。

#### ～みんなの感想～

- ・おへそはお母さんにつながっていた証拠だとわかった。
- ・赤ちゃんはお腹の中でいろんなことをしていてびっくりした。
- ・赤ちゃんは軽いと思っていたけれど、結構重かった。
- ・自分を生んでくれたお母さんに感謝を伝えたいと思った。

