

保健指導



(1) 保健指導の大切さ

3年生以上は、体育科の保健領域で健康な生活を送ることの大切さについて学びます。保健指導では、1年生から健康について具体的な内容を取り上げて考えていきます。自分の日常生活はこれで良いのかを振り返り、健康に生きていくにはどうすれば良いのかを考える力を育てていきます。さらに今の自分の健康だけではなく、大人になった時(老人になった時)の元気な自分をイメージすることで、生涯に渡って生きていくための力になってほしいと考えています。

(2) 保健指導計画(年間2回 9月・1月 発育測定時)

学年	学年別テーマ	9月題材	1月題材
1	自分でできること	けがの手当て 自分でできること 来室の多いけがについて、そのけがの名前、自分でできる手当てについて知る。また、自然治癒力について知る。	大切な体(男の子と女の子の違い) 髪、肌、背、一人一人違った成長。 お互いを大切にし、身体にいらぬものなど無い。暴力とんでもない!
2	感染症予防	爪の話 爪の役割(健康チェック)。手入れの仕方。手洗いは感染症予防の第一歩。	冬の健康とインフルエンザ インフルエンザとカゼ、何が違うの?罹らない為に必要な行動、予防について。
3	安全な生活に向けて	薬の使い方と決まりについて 私達の身近にある薬。その種類、使用方法のルール。副作用の存在。ルールを無視して手に入る薬は本物ではない!(薬物乱用防止の観点も含める)	こんなときどうする?(安全指導) 少女の帰り道の紙芝居で、一緒に考えよう。自分たちを守る約束と注意について。宿題は、家の人と安全のための約束についてもう一度話すこと。
4	皮膚について 自律神経との関連	皮膚の清潔(汗の始末とワカチ) 汗の役割について知る。自律神経の働き。生活の中での入浴の必要性。ハンカチの必要性。	冬の衣服について(薄着でがんばろう) 自律神経は鍛えられる(日々の生活の積み重ね)。暖かい服の着方。
5	思春期について 生活も含む 個人差	ぐっすり休もう (生活リズムについて) 自身の生活リズムについて再度確認。	月経と精通の復習(生理時の手当て) 4年時の保健の復習をし、実際の生理時の手当てについて知る。男女の変化と個人差について再度確認する。
6	卒業前に	アレルギーについて(主に食物) アレルギーはいつ誰が発症するかは不明。予備知識を持つ。発生時の対応を知る。	スポーツ障害と子供の骨 生涯運動を楽しむ事を目当てにし、スポーツに取り組む。子供の骨の特徴を知る。