

㊦ 学校だより・教育情報版

# なかやまヘルシースクールだより

ホームページアドレス <https://ichikawa-school.ed.jp/nakayama-sho/>

令和3年1月20日  
市川市立中山小学校

- ㊦ かよくできる子
- ㊦ からだをきたえる子
- ㊦ さしさあふれる子
- ㊦ なびつづける子

## うずらっこヘルシーウィークを開催しました!

1月12日(火)～15日(金)を「うずらっこヘルシーウィーク」とし、体や健康のことを学び、考える1週間としました。その内容を詳しくご紹介します!ぜひ、お子さんと一緒にお読みいただき、ご家庭でも体や健康についてお話するきっかけとなればと思います

## ヘルシーウィーク ～健康で丈夫な体をつくろう～



給食・体育・保健・安全委員会の児童が「中山小のみんなが健康で丈夫な体になるには?」を考え、発表してくれました。また、学校医の伊藤先生からのメッセージもいただきました。内容と、児童の感想を紹介します。

### 《各委員会の発表内容》

#### ① 給食委員会 「きれいなものを克服しよう」

体調を崩し、寝込んでいる善逸。好き嫌いの多い善逸に、伊之助は料理方法を工夫し、野菜を食べさせます。栄養をしっかりとった善逸は元気になり、鬼を倒すことができたというストーリーから、好き嫌いせず食べることの大切さを教えてくれました。

- ★野菜には栄養がたくさんあること
  - ★料理の方法を工夫すると、きれいなものもおいしく食べられるかもしれないこと
  - ★バランスよく食べることで、健康で丈夫な体が作られること
- 食べ物は健康な体をつくるのに欠かせないですね!



#### ③ 保健委員会 「こころも健康に!」

なんだか元気がない善逸と伊之助に出会った丹治郎。どうしてこころの元気がなくなるのか?こころの元気がなくなったらどうしたらいいのか?ある小学校の例を見ながら、みんなで考え、学びました。

- ★こころとからだはつながっている
  - ★生活リズムを整えるなどのからだに大切なことはこころの健康にも大切
  - ★まわりの人は思いやりの気持ちを忘れない
  - ★こころすっきり方法(人に相談する、運動する、趣味を楽しむ、悩みを紙に書き出す など)
- こころの健康も意識し、元気に過ごしてほしいです!



#### ② 体育委員会 「心と体をきたえるドッジボール」

ドッジボールの「投げる」・「キャッチ」・「よける」の3つの動作のコツを、体育委員のみなさんが実際にやりながら教えてくれました。

- ★ドッジボールは全身の筋肉を使うスポーツ
  - ★投げるときは、肩の筋肉を意識して投げる
  - ★キャッチのときは、腰を落としてボールをよく見る
  - ★逃げるときは、怖がらずしっかりボールを見る
  - ★友だちが失敗しても優しい声掛けで励ましてあげよう
- ぜひ休み時間は外遊びで、3つのコツを意識してドッジボールにチャレンジしてみてください☆



#### ④ 安全委員会 「ろうかの安全な歩行」

家の中で走り回っていたサザエさんとカツオくんは、タラちゃんにぶつかって泣かせてしまいます。そこに花澤さんがやってきて、室内を走ることがどれほど危険なのか教えてくれました。

- ★室内を走ること、大きなけがにつながる
  - ★走っていた自分だけでなく、関係ない人にも大けがをさせてしまう
  - ★学校のけがの約11%はろうかですべて起きていて、打撲やねんざなどの重傷なけがが多い
- 一人ひとりが気を付けて、防ぐことのできるけがはしないように安全に過ごしましょう!



### 《児童の感想よ!》

- きれいなものの克服の仕方がわかった。レシピがのっていてわかりやすかった。きれいな食べ物を減らしたいと思う。
- 冬は寒くてなまけてしまうけど、ドッジボールをしたら全身あたたまったと思った。それぞれのコツがわかりやすかった。
- 生活リズムをととのえて、こころがもやもやしたらまわりの人に相談したり、また逆の場合も声をかけてあげることが大切だと思いました。
- これからはろうかを走らずにまわりに気を付けて生活し、けがをしないよう注意する。また走っている子がいたら注意したいと思う。
- 給食は残さず食べ、たくさん外で遊び、しっかり睡眠をとり、廊下は走らず、ひとつひとつを意識して過ごしていきたいです。

今年は感染症対策で、様々な体育的行事は中止や縮小実施に…。しかし、元気に外遊びをしたり、食や体について学んだり、すくすくと健康に成長しているうずらっこ。これからも健康で元気な毎日を過ごせるよう、ヘルシーウィークでの学びをいかして過ごしてほしいと思います。

## 学校保健講演会「いろいろな性ってなんだろう？」

LGBT という性的マイノリティと呼ばれる方々は日本の人口の約 7.6%とされています。しかし、まだまだ正しい理解がされず、「ありのままの自分」で生きられない、生きることの困難さを持つ子どもたちが多くいます。まずは、多様な性について知ってほしい、そして多様性を受け入れて生きていく子どもたちになってほしい、そんな思いを持ち今回の講演会を企画しました。



### ≪講演会でのお話≫

認定特定非営利活動法人 ReBit という団体からゆいこさん・のりさんをお招きし、いろいろな性についての基本的な知識と実際に LGBT 当事者であるお二人のこれまでの人生についてお話を伺いました。

#### 「性別って男・女だけ…？」

実は男女のふたつだけではありません。性には「体」・「心」・「好きになる対象」の3つの性があり、いろいろな組み合わせがあって、いろいろな性があるということを教えていただきました。例えば、体が男で心は女の人、体も心も女で女を好きになる人、男も女も関係なくどちらも好きになる人、誰のことも好きにならない人、まだ自分の心の性や好きになる性が決まっていない人…いろいろな性があるということを知りました。

性のあり方は？ 性別は、4つのものさしで考えることができます。

- ①こころの性: 自分の性をどのように思うか
- ②からだの性: 体の持ちようなどによって判断される性
- ③好きになる性: どんな性の人を好きになるか
- ④表現する性: 服そう、ふるまい、言葉づかいなどで、自分をどのように表現するか



#### 「ふつうってなんだろう？」

女は女らしくいるのがふつう、男は女が好きになることがふつう…本当にそうでしょうか？いろいろな性があるということを知り、ふつうってなんだろう？と考えました。自分の中で「これがふつうだ！」と決めつけてしまったら、それ以外の人は「ふつうじゃない」ということになります。そんな風に言われるのは誰もが悲しいことです。そういったいろいろな性を持っている人のことを、“ホモ”や“オカマ”などとばかにする言葉を聞くことがあります。これは人を差別する言葉です。知らないうちに人を傷つけてしまっているかもしれないと知りました。

#### 「ありのままの自分を大切に」

人はそれぞれ、性格も、顔も、好きなことも、苦手なことも、ちがいます。それは性も同じ。一人ひとりちがいます。まわりと違うことをだめなことだと思わなくていい、ありのままの自分を大切にしてほしいというメッセージが心に残りました。



### ≪児童の感想より≫

- 性は男女だけでなくことがわかりました。ひとりひとりみんなちがうところがあって、そこを分かり合うことが大切だということが心に残りました。
- いろんな性の人がいるということをはじめで知りました。みんないっしょではなく、ひとりひとりちがっていいんだということを感じました。外国みたいに受け入れてくれる人が日本にもいっぱい増えるといいなと思いました。
- 心と体の性がちがったり、好きな人の性がみんなとちがったり、そういうものがあることは知っていて、差別やへんけんがよくないこと、というのも思っていたけど、自分やみんなの常識や当たり前でしか物事を見れなかったことが多かったと思う。性がちがうから特別やおかしいのではなくて、好きなものや性格がちがうように、それも当たり前のことだから差別やへんけんをもつ意味もないし、バカにすることでは全くないと思いました。またそれを言うのにも勇気がいると思いました。
- 前まではこころ・からだ・好きになる性が他と違う人は「変な人だな」と少し差別的にとらえていたけど、この話を聞いて、それも人の個性なんだなと思い、差別的な考えはやめて、「そんな人がいるよ、やめてあげよう」と広めたいと思いました。
- 家族に「〇(男 or 女)らしくなさい」と言われることがあるけど、自分には男性らしさも女性らしさもあって、体の性がこうだからじゃなくて、自分の意志で生きられるといいです。そのことに気づきました。
- とてもおもしろかったです。いろいろな性の話を聞いて、「自分って何者？」と思いました。自分の心の性と体の性って同じなの？でもそんなこと考えたことないから「どちらとも」という分類なの？と思いました。
- いろいろな性別があると知っていましたが、深く考えたことはありませんでした。今日のお話を聞き、性別に対する考えがかわりました。このことを受け入れてくれるような社会に、もっとなればいいと思います。

今回、緊急事態宣言下にも関わらず、このような機会がもてたことに感謝いたします。6年生は、感染対策をとりながらのとても寒い中でも、真剣に話を聴くまっすぐな瞳が印象的でした。5年生はzoom 中継での講演会というはじめての試みで、画面が見づらかったり、音が聞き取りにくかったりという状況の中、一生懸命、集中して話を聞いてくれていました。感想からも、自分の事としてとらえ、自分の生き方・まわりの人との接し方などたくさんことを学び、考えてくれた様子うかがえました。子どもたちが、いろいろな性について知り、自分やまわりの人との生き方・関わり方を考えるきっかけとなればと思います。