

ほけんだより 2月

令和5年度

No.11 保健室

「からだ・こころ・いのちの学習」 始まります！

1月15日から2月9日は「からだ・こころ・いのち」についての学習期間です。
3学期の身体測定の前、各学年に「からだ・こころ・いのち」に関わる保健指導を行いました。

1・2年生

「だいじ、だいじ、どーこだ？」

「自分の体、どこが大事なかな？」という問いかけから始まり、『プライベートゾーン』は水着で隠れる場所+口であること、そして、命にかかわる大事な場所であることを学びました。

「いや」なことは「いや！」と伝えていいんだよ！



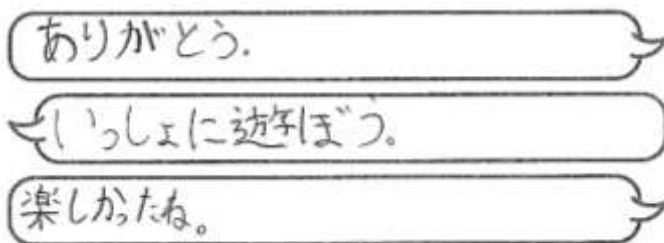
親戚のおじちゃんが、「お小遣いあげるから、もっと体を触らせてよ。」と言ってきたよ。みんなならどうする??



3年生

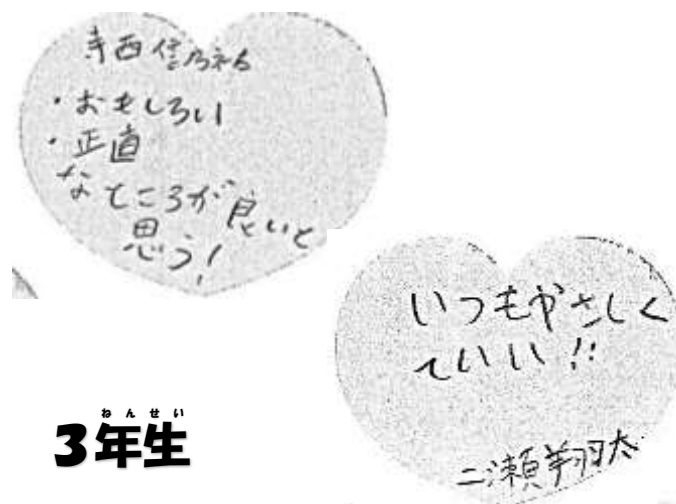
「言われるとうれしい言葉」

「ちくちく言葉」「ふわふわ言葉」を思い出し、「ふわふわ言葉」は嬉しくなる言葉ということを確認しました。その後は、「自分が言われるとうれしい言葉」を隣の席の友達にかけてもらい、気持ちが温かくなることを感じました。



4・5年生 「いいところ見つけ」

誰にでも、いいところ（長所）とダメなところ（短所）はあるということを確認し、「自分の思う自分のいいところ」と「友達から見える自分のいいところ」を伝え合いました。自分のいいところが中々見つからないと言う子もいましたが、友達から伝えてもらうことで、自分では気づけなかったいいところに出会い、日常生活の中でも伝え合うことの大切さを学びました。



ジャイアンは友達想いのところもあるよ。



6年生

「成長したのは体だけ？」

1年生から身長が伸び、体が成長しているように、脳（心）も成長することを学びました。5歳になると、頭の重さは、大人と同じぐらいになりますが、「栄養・睡眠・経験」によって、これからも脳（心）は成長していきます。中学校でもたくさんの経験を通して良い心を育ててほしいと思っています。



油断しないで！感染症！

現在、かぶと山小学校で、インフルエンザやコロナウイルスに感染している人はいませんが、京丹後市内の学校では、学年閉鎖や感染が広がっている様子が見られます。

また、インフルエンザに関しては、2つの種類のA型が同時に流行っており、A型に2回感染するというケースも多くなっています。「一度A型に感染しているから大丈夫だ。」ということは決してありません。

全国的には、インフルエンザやコロナウイルスのほか、溶連菌感染症も感染が広がっている様子が見られます。引き続き、感染症対策をお願いします。



基本的な感染症対策を続けよう！

ぬりえにチャレンジ！

「水分」をとろう

鼻やのどにある『せんもう』は、細菌やウイルスなどを体の外に出してくれる働きをしています。しかし、空気が乾燥すると働きが弱くなってしまいます。冬も水分をとり、のどをうるおしてあげましょう。



石けんで「手」を洗おう

食事の前、外から帰ったとき、トイレのあとなどは手洗いが大切です。手を洗ったら、せいけつなハンカチやタオルでふきましょう。

これはダメ！！
髪の毛や洋服でふく、自然かんそう



部屋の「空気」を入れかえよう

部屋の空気中にある細菌やウイルスは、空気の入れかえで外に出しましょう。また、部屋の中で増えた二酸化炭素が出て、酸素が多くなるので、頭がスッキリするのです。



「すいみん」をしっかりとりよう

早く寝てすいみんをしっかりすることで、細菌やウイルスに勝つための力（めんえき）が強くなります。また、からだのつかれを回復させることもできるのです。



「朝ごはん」を食べる

朝ごはんは、午前中の元気のもと！また、朝・昼・晩ごはんで、いろいろな栄養素をたくさんとることが大切です。栄養をバランスよくとると、めんえきが強くなります。



「運動」をしよう

運動は、からだをきたえるだけでなく、めんえきを強くするためにも大切です。また、気持ちのリフレッシュや、からだを動かすことで、つかれて早く寝られるなどの効果もあるのです。

