



大謝名小

2024年

12月号

今年もあと残りわずかととなりました。この1年はどんな年でしたか？先生は、あっという間だったなと感じています。そして何よりも、大謝名小学校のみんなが健康で大きくなげがもなく過ごせていることが嬉しいです。

話は変わりますが、「年越し」というと、今では「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、元々はお正月の準備をすることをいいました。昔は「事始め」といって、12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月の準備をしていたそうです。みなさんも気持ちよく新年を迎えるために早めに身の回りをきれいにしていきましょう！！

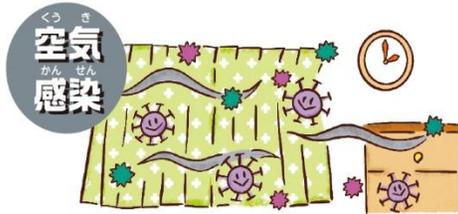


今月の保健目標

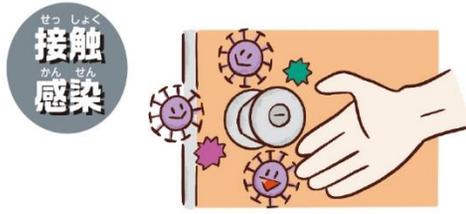
「かぜを予防しよう」

# ウイルスはどこから来るの？

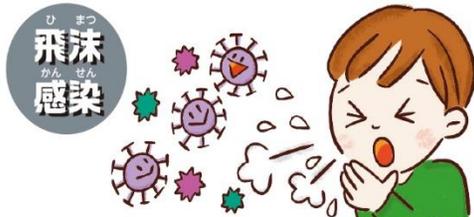
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



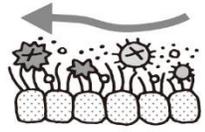
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを  
寄せ付けないためには、  
換気と手洗い・うがいが大切。  
こまめに行って、ウイルスを  
追い払いましょう。

## 「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。



しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまいます。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。



### 1 おねがいのポーズ



手のひらをあらいましょう

### 2 カメのポーズ



手のこうをあらいましょう

### 3 お山のポーズ



ゆびのあいだをあらいましょう

### 4 おおかみのポーズ



ゆびの先をあらいましょう

### 5 バイクのポーズ



おやゆびをあらいましょう

### 6 つかまえた! のポーズ

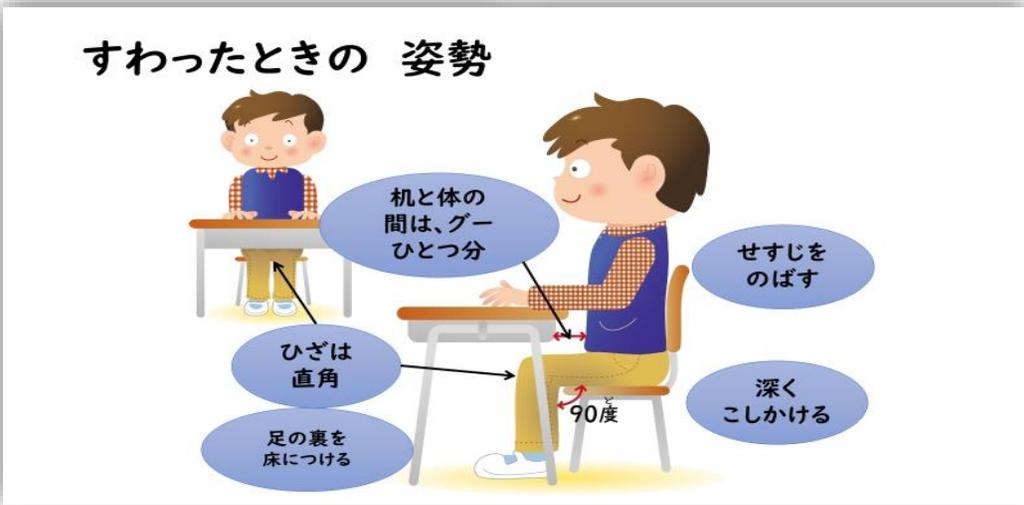
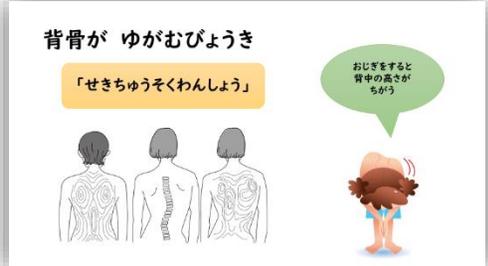
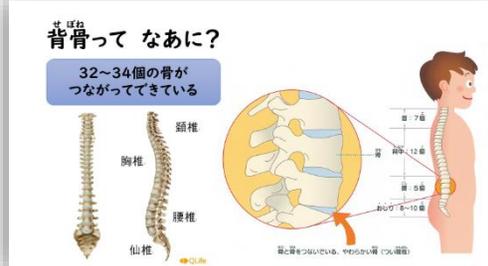
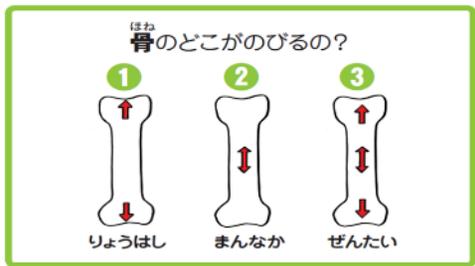


手くびをあらいましょう

# 2学期発育測定を行いました



事前に、学年の先生方にアンケートを取り、行ってほしい保健指導を選んでいただきました。  
 全学年から上がったテーマは、『骨のしくみと姿勢』についてです。  
 (4年生は、保健の授業と関連させ、思春期の体の変化について行いました。)



骨のクイズや、骨の働きについてお話ししました。特に、姿勢に関わる「背骨」のを中心に行い、普段の姿勢で気をつけないといけないこと、背骨が曲がったままだと息苦しさを感じること等体験してもらいました。背筋を伸ばしてしっかりお話を聞いていました。

4年生の保健指導……保健の授業の内容で「思春期の体の変化」について勉強しましたが、授業内では収めることができなかつたため、発育測定の時に行いました。授業は、男女一緒に授業をしているので、お互いの体の変化について理解している上で今回の保健指導を行っています。4年生で初潮を迎える人もいるということを保健の授業で習っていたので、より真剣に自分事として聞けていたと思います。

お子さんにも、ナプキンが入ったものを1人1つ配布しています。パンフレットの中身も月経について分かりやすいイラスト等でまとめられているので、ご家庭でも一緒にご覧ください。

男子は、「男の子が大人になるとき」という少年写真新聞社の絵本を活用しました。男子に起こる体の変化(声変わり・精通・異性への関心)について分かりやすい絵本になっているので、子どもたちも入ってきやすい内容だと思い絵本にしました。

男女とも保健の授業では、真面目に取り組んでおり、心配なことや気になることがあったら質問をする雰囲気ができているので、安心して大人の人たちに頼ることができるだろうなと感じました。男女のグループで行うゲームも協力しながら進めていたため、いい雰囲気でも授業ができました。

