

ほけんどより



大謝名小
2025年
1月号

あけましておめでとうございます。今年(ことし)は「へび年」ですね。新しい年(あたらしく)が始まりました。楽しい冬休み(たのしいふゆやすみ)を過ごせましたか？今年(ことし)も1年間(ねんかん)、みなさんが心(こころ)も体(からだ)も健康(けんこう)に過ごせますように。いよいよ、最後の学期(がくき)、3学期(さんがくき)がスタートしました。冬休み(ふゆやすみ)で乱れた生活リズム(せいかつリズム)を切り替えて、寒さ(さむさ)に負けない体(からだ)をつくりましょう。



今月の保健目標 「冬を元気にすごそう」

あったかい重ね着のポイント



肌着を着る
肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



外側は風を通さない
素材のものを
外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



2~4枚の重ね着を
体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

健康習慣で今年もよい1年になりますように

- あ さごはん 元気な1日スタートだ
- け がよぼう 準備運動ねんいりに
- ま るまった背中(せなか)はピンとまっすぐに
- し ょくじはいつも バランスよく
- て あらいうがい(うがい)でウイルスバイバイ
- お ふろにつかってリラックス
- め ざめをよくする はやねはやおき
- で きるかな？ けがの後の応急手当
- と う校前(こうまえ)の うんち(うんち)の習慣
- う んどう(うんどう)で からだ(からだ)も心(こころ)も強くなる

2025年
へびどし
巳年
ぐっすり眠って元気に1年を

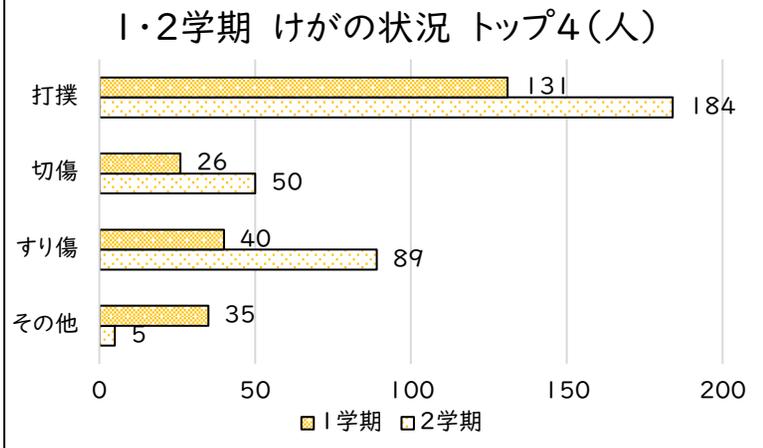
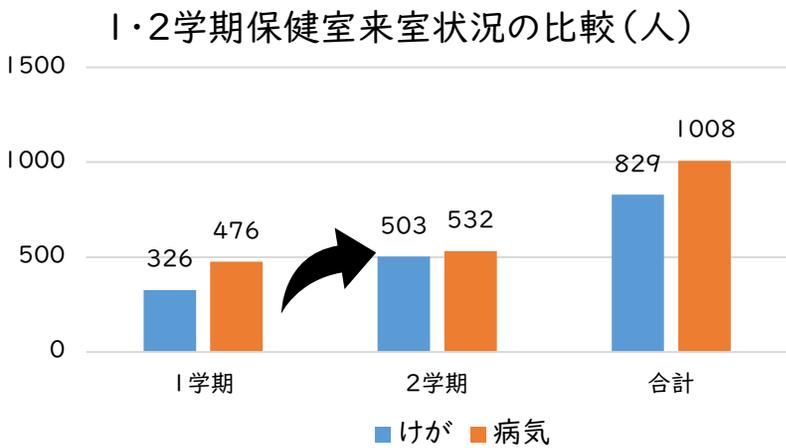
あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はへびです。干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ



ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ(再生)、次の日にまたたくさん活動できる(復活)ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



～2学期の保健室の様子～



- ・2学期の来室状況は、けがが、503件(1日平均6.1件)病気が532件(1日平均6.4件)となりました。
- ・1・2学期合計の来室数は、けがが829件・病気が1008件となりました。去年はけがが493件、病気が771件です。
- ・けがの種類で一番多いのは、だばく(184件)・すりきず(89件)・切り傷(50件)上位3種類となりました。
- ・2学期も救急搬送は0件ですが、体育のケガが目立ちました。特に、跳び箱・鉄棒・マット運動の種目は医療機関へ受診を促した件数も何件かありました。準備体操をしっかりと行うことや先生の指示をしっかりと聞くことがけがの予防につながります。

いのちにエールを送る会 知念 菜穂子さん (性に関する取り組み:4年生・6年生)

4年生は、命のはじまりから赤ちゃん抱っこ体験
6年生は、5年生で習ったことを復習しながら自分らしく生きることを学びました。



優しく
ゆらゆら～

わかったこと・学んだこと
あかちゃんはおほんとしてみんなをなかおにさせれるのでほんとしてすごいとおもたしそかにさいしょに命がときたときは、0.1ミリぐらいの大きさでもうじぶんもともちもすごいとおもいました。
自分も命をつないで世界みんなでせんそうなんがほしいです。きょうよくしていきたいし、赤ちゃんのたのしさをたのしむことがしたいです。このしかたとかしらしたらいいのかもしれないので大人になってもあそびたいのでいいと思います。



命の始まりの大きさは?



自分らしく
生きていいんだよ

今日の話聞いて感じた事は2つあります。1つ目は、身も心も産まれるのは、すごいことなんです。精子と卵子が出会うのはとても大変な事で、私たちが今こうして学校に来て勉強出来ているのもすごいことだと知りました。これを聞いてびっくりしました。2つ目は人の体の仕組みのことです。自分の体をまじまじと見た事はなくて、今日はじめてくわしくなりました。月経のことや子宮の事について、たくさん覚えました。よかったです。学校でこういう事を学ぶ機会は今まであまりなかったので知念さんが教えてくださってよかったと思いました。今後は自分の体だけでなく、他人の性別や動物の体の仕組みも知っていきたくて、それをみんなに伝えていきたいです。

命の授業をして、思ったことが3つあります。1つ目は、赤ちゃんは約3～4ヶ月ぐらいで味覚、ちょうかく、羊水が出てくるのがあつて意外と赤ちゃんは成長が早いことが分かりました。2つ目は、精子より、卵子のほうが大きいと分かったことです。最初は同じぐらいの大きさかな～と思っていたけど、卵子のほうが大きいとびっくりしました。3つ目は、生命の誕生です。理由は、ほくは男の子の気持ちがあつたからですが、赤ちゃんが生まれるときの痛みと痛さが分からないので、それ以外の話でも人の気持ちを考え生きていきたいです。最後の目を閉じて話をしていたとき「自分は自分らしく生よう!」と聞かされて、とても心がとろとろした。生きているのは当たり前ではないと分かり親に感謝たなと思ひました。

命の授業 感想

5年生のころは、赤ちゃんが産まれるときや、赤ちゃんをだいておたりできたけど、今回は、動画で赤ちゃんがどのように子宮の中で育つのか、性についてのこと等を学習しました。この学習をして、自分は親や兄の周りの人から大切に存在なんだと、改めて実感しました。なので、いじめはもちろん起きてもいいけれど、人がいやがることも絶対にしてはいけないと深く感じました。もし友人等がつらいときや、苦しいとき、悩んでいるときは相談にのってあげ、寄り添ってあげたいなと思いました。