

ほけんだより 3月号

2月は、あたたかくなったり寒くなったりと、気温の差がはげしかったですが、ようやく、少しずつ日差しがあたたかく感じられるようになってきました。草花も芽を出し始めます。6年生は卒業、1～5年生は今の学年の最後の月です。1年間の生活を振り返り、「今」を元気にすごしましょう！



3月の保健目標

1年間の生活を振り返ろう

保健室の1年間を振り返ってみました

今年度4月～2月の、保健室の様子です！！

<p>一番多かった理由は、... ずっとう頭痛</p> <p>昨年はいま 506人</p> <p>あたまいたい...</p>	<p>一番多かった理由は、... だぼく打撲</p> <p>昨年は 473人</p> <p>ぶっつけちった...</p>
<p>調子が悪い人 365人</p>	<p>けがをした人 191人</p>

連休・長期休み後の体調不良や体育発表会の練習での熱中症、運動不足によるけがが多かったです。規則正しい生活を心がけましょう。

みなさんが健康で安全に、そして毎日楽しくすごせるように、これからもお手伝いさせていただきますね！

毎日同じ生活リズムで、規則正しく過ごそう。

いよいよ3学期もあと少し！

心配事や悩みがある場合は、周りの人に相談してみよう。

病気や気になることがある人は、早めに病院を受診して治療をしておこう。

1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。

春一番がふくときは...

冬から春へと季節が移り変わるころに初めてふく、あたたかく強い南風のことを「春一番」と言います。春一番は、立春（毎年2月4日ごろ）から春分（毎年3月21日ごろ）くらいの間にはふきます。テレビのニュースなどで、この名前を聞いたことがあるのではないのでしょうか？春のおとずれを感じさせる名前ですが、春一番がふくと荒れた天気になることが多く、雷や竜巻などの危険があります。天気の変化に気をつけてくださいね。





5年生「いのちの授業」の様子



2月20日(木)に、5年生の児童を対象に「いのちの授業」を実施しました。講師として、「生」教育助産師グループのOHANAさんをお招きし、第二性徴や、命の誕生までの様子・尊さを視覚的・体験的に学びました。児童は、とても真剣に、そして楽しみながら学ぶことができました。その時の様子や、授業後の感想を紹介いたします。



はじめに、第2次性徴によって心と体に起こる変化や、プライベートゾーンを見せたり、触らせたりしてはいけないこと、LGBTについて学びました。また、「命とはどんなもの?」ということについても考えました。

精子と卵子が会って受精卵になるまでの様子をグラフィック映像で見せていただき、「命の始まり」について学びました。

妊婦ジャケットを着用して、お腹の重さを体験しました。「重いです!!」
重たいお腹でも、お母さんが仕事や家事を頑張れる理由は、大切なわが子に出会えるのが楽しみだからだという意見がありました。



5年生の心臓の音と、お腹の中の赤ちゃんの心臓の音の聴き比べをしました。お腹の中にある約280日間で2000倍の大きさに成長するため、赤ちゃんの心音は大変速かったです。ドクンドクンと一生懸命に生きようとする力を感じました。



赤ちゃん人形を抱っこして、命の重みを実感しました。

どのように生まれてくるのかも教えていただきました。



へその緒で胎盤と繋がる体験もしました。お母さんから、へその緒を通じて栄養や酸素を受け取って大きくなるということを学びました。

子どもたちが生まれたときの、おうちの方の思いが書かれた手紙を、OHANAさんに読んでもらいました。静かに、そして真剣に手紙を聴いている子どもたちの姿がありました。



授業を終えた子どもたちの感想

この授業をうける前は、命があるのは当たり前だと思っていたけど、生まれるのって本当にすごいことだと実感しました。家族や友達、先生との出会いを大切にしたいです。

まわりの友達も家族に大切にされて生まれたのだと気づきました。友達のこと大切にしたいです。

これからしゅん期やはんこう期が始まってくるけど、この気持ちの変化は自分が成長しているあかしなんだと分かった。

お母さんが命がけで私を産んでくれたので、これからも命を大切に生きていきたい。

ぼくたちが元気に成長できるのは、周りの人からのたくさんの手助けがあるからなんだと感じました。

お母さんが赤ちゃんをうんでどれだけうれしかったかを聞いて、私のお母さんも私が生まれてきて、すごうれしかったんだと思いました。家に帰ったら親にありがとうを伝えたいです。

命があるのがあたりまえだと思ったけど、この授業でお母さんが命懸けで産んでくれたと分かり、奇跡だなと思いました。もらった命を大切にしながら生きていきたいと思いました。

自分がもし気持ちがおちこんでしまったときや、辛いと思ったときは相だんして、これからも自分の命、相手の命を大切にして生きていきたいと思いました。

お母さんも大変な思いをしているけど、1番大変なのは赤ちゃんだと知りました。エベレストをのぼるくらいの力を使っていると聞いておどろきました。

赤ちゃんが生まれる動画はこわくて見れなかったけど、赤ちゃんのうぶ声やお母さんの泣き声を聞いて、自分にも子どもができればこんな気持ち(うれしい)になれるんだと思いました。