



# ほけん だより



R7.2 末広小保健室

おうちのひとといっしょによみましょう

例年に比べあたたかい日が続いていますが、それでもだんだん寒さがきびしくなってきました。寒い日が続くと心もなんだかさみしくなってしまうことがあります。そんな時は、誰かと話したり、楽しいことを考えたりしましょう。体の調子だけでなく、心の天気をチェックして、心と体に合わせた生活ができるとすてきですね。



## いのちについて考えよう



「いのち」ときいてみなさんは何を考えますか？先生は、こんな風に考えました。

体が「生きている」ということ？

つまり、「いのち」とは心臓がばくばくうごくことでしょうか？鼻水や尿（おしっこ）ができることでしょうか？

体の「いのち」を感じてみよう



①左手首の親指側をさわってみましょう。

②「みやくはく（脈拍）」という、心臓が動いて体に血を送り出しているのがわかります。

「生まれて」からはじまるもの？

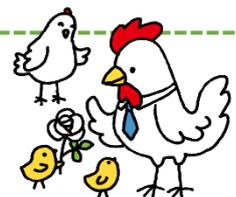
みなさんが生まれた誕生日に「いのち」がはじまったのでしょうか？実はちがいます。みなさんがまだおなかの中にいた時から、「いのち」がはじまっていたました。

「いのち」がはじまった時の大きさ

みなさんがおなかにいるときのはじめの大きさは、0.1mm だといわれています。みなさんのかみの毛の1本の太さと同じくらいの大きさでした。

つながっていくもの？

みなさんは、お父さんとお母さんから生まれました。そのお父さんとお母さんは、おじいちゃんとおばあちゃんから生まれました。おじいちゃんとおばあちゃんは、ひいおじいちゃんひいおばあちゃんから生まれました。というように、みなさんの「いのち」はたくさんの人とつながっています。



じぶん

ひと

たいせつ

# 自分とほかの人のいのちを大切にしよう



みなさんには、ひとりひとり「いのち」があります。その「いのちを大切に<sup>たいせつ</sup>する」とは、どういうことでしょうか。大切に<sup>たいせつ</sup>するために、何を<sup>なに</sup>すればよいのでしょうか。とても<sup>むずか</sup>難しい<sup>しつもん</sup>質問<sup>いちどかんが</sup>ですが、一度<sup>いちど</sup>考えて<sup>かんが</sup>みてください。

先生<sup>せんせい</sup>は、「**自分の心<sup>こころ</sup>と体<sup>からだ</sup>を元気<sup>げんき</sup>にする**」ことが、いのちを大切に<sup>たいせつ</sup>する第一<sup>だいいっぼ</sup>歩<sup>ぽ</sup>だ<sup>だ</sup>と思います。心<sup>こころ</sup>や体<sup>からだ</sup>が元気<sup>げんき</sup>であると、人生<sup>じんせい</sup>を豊<sup>ゆた</sup>かに楽<sup>たの</sup>しもうという気<sup>き</sup>持<sup>も</sup>ちが生ま<sup>う</sup>れるから<sup>から</sup>です。自分<sup>じぶん</sup>の心<sup>こころ</sup>と体<sup>からだ</sup>が元気<sup>げんき</sup>になれる<sup>な</sup>ような行<sup>こう</sup>動<sup>どう</sup>ができる<sup>でき</sup>るとよい<sup>よ</sup>いですね。どん<sup>どん</sup>な行<sup>こう</sup>動<sup>どう</sup>を<sup>を</sup>する<sup>す</sup>ると良<sup>よ</sup>いか自分<sup>じぶん</sup>でも考<sup>かんが</sup>えて<sup>え</sup>みましょ<sup>う</sup>う。

## 心と体がげんきでいるためのひけつ

<p>心<sup>こころ</sup>と体<sup>からだ</sup>の<sup>ようす</sup>様子<sup>ようす</sup>を まいにち<sup>まいにち</sup>かくにん<sup>かくにん</sup>毎日<sup>まいにち</sup>確認<sup>かくにん</sup>する</p> 	<p>はやね<sup>はやね</sup>はやお<sup>はやお</sup>早寝<sup>はやね</sup>・早起<sup>はやお</sup>きをする</p> 	<p>つかれたら、 はや<sup>はや</sup>早<sup>はや</sup>めに休<sup>やす</sup>む</p> 
<p>うんどう<sup>うんどう</sup>運<sup>うん</sup>動<sup>どう</sup>をする</p> 	<p>たの<sup>たの</sup>しい<sup>しい</sup>こと<sup>こと</sup>をみ<sup>み</sup>つ<sup>つ</sup>ける</p> 	<p>ごはん<sup>ごはん</sup>をし<sup>し</sup>っかり<sup>かり</sup>食<sup>た</sup>べる</p> 

## 花粉<sup>かふん</sup>の予報<sup>よほう</sup>のチェックも忘れ<sup>わす</sup>ずに！

出<sup>で</sup>かける<sup>まへ</sup>前<sup>てんき</sup>に天<sup>てん</sup>気<sup>き</sup>予<sup>よ</sup>報<sup>ほう</sup>を<sup>を</sup>チェ<sup>ち</sup>ック<sup>く</sup>する<sup>す</sup>こと<sup>こと</sup>が<sup>が</sup>あ<sup>あ</sup>る<sup>る</sup>と思<sup>おも</sup>い<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>す。雨<sup>あめ</sup>が<sup>が</sup>降<sup>ふ</sup>り<sup>り</sup>そう<sup>そう</sup>なら、傘<sup>かさ</sup>を持<sup>も</sup>っ<sup>つ</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>っ<sup>つ</sup>た<sup>た</sup>り<sup>り</sup>少<sup>すこ</sup>し<sup>し</sup>早<sup>はや</sup>め<sup>め</sup>に<sup>に</sup>家<sup>いえ</sup>に<sup>かえ</sup>帰<sup>かえ</sup>っ<sup>つ</sup>て<sup>て</sup>き<sup>き</sup>たり<sup>り</sup>と、天<sup>てん</sup>気<sup>き</sup>の<sup>へん</sup>変<sup>か</sup>化<sup>か</sup>を<sup>かんが</sup>考<sup>かんが</sup>え<sup>え</sup>て<sup>て</sup>準<sup>じゆん</sup>備<sup>び</sup>や<sup>こう</sup>行<sup>こう</sup>動<sup>どう</sup>を<sup>おな</sup>し<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>す<sup>す</sup>よ<sup>よ</sup>ね。天<sup>てん</sup>気<sup>き</sup>予<sup>よ</sup>報<sup>ほう</sup>と<sup>おな</sup>同<sup>どう</sup>じ<sup>じ</sup>よ<sup>よ</sup>う<sup>う</sup>に、花<sup>か</sup>粉<sup>ふん</sup>が<sup>と</sup>飛<sup>と</sup>ぶ<sup>ぶ</sup>量<sup>りやう</sup>や<sup>はん</sup>範<sup>い</sup>圍<sup>しやうかい</sup>を<sup>かふん</sup>紹<sup>さん</sup>介<sup>じやうほう</sup>する「花<sup>か</sup>粉<sup>ふん</sup>飛<sup>ひ</sup>散<sup>さん</sup>情<sup>じやうほう</sup>報<sup>ほう</sup>」を<sup>と</sup>テ<sup>り</sup>レ<sup>り</sup>ビ<sup>び</sup>や<sup>いん</sup>タ<sup>た</sup>ー<sup>な</sup>ネ<sup>え</sup>ツ<sup>つ</sup>ト<sup>と</sup>な<sup>な</sup>ど<sup>ど</sup>で<sup>で</sup>チェ<sup>ち</sup>ック<sup>く</sup>する<sup>す</sup>こと<sup>こと</sup>が<sup>が</sup>でき<sup>でき</sup>ま<sup>ま</sup>す。ツ<sup>つ</sup>ル<sup>る</sup>ツ<sup>つ</sup>ル<sup>る</sup>し<sup>し</sup>た<sup>た</sup>素<sup>そ</sup>材<sup>ざい</sup>の<sup>よう</sup>洋<sup>よう</sup>服<sup>ふく</sup>を<sup>み</sup>身<sup>み</sup>につ<sup>つ</sup>け<sup>け</sup>たり<sup>り</sup>マ<sup>ま</sup>スク<sup>すく</sup>で<sup>はな</sup>鼻<sup>び</sup>を<sup>と</sup>ガ<sup>か</sup>ード<sup>ふん</sup>したり、飛<sup>と</sup>ん<sup>と</sup>で<sup>か</sup>く<sup>か</sup>る<sup>る</sup>花<sup>か</sup>粉<sup>ふん</sup>に<sup>そ</sup>な<sup>な</sup>え<sup>え</sup>ま<sup>ま</sup>しょ<sup>う</sup>う。



## 湯船<sup>ゆふね</sup>につ<sup>か</sup>か<sup>か</sup>って<sup>て</sup>体<sup>からだ</sup>を<sup>あたた</sup>温<sup>あたた</sup>め<sup>め</sup>よう

部<sup>へ</sup>屋<sup>や</sup>は<sup>あたた</sup>暖<sup>あたた</sup>かく、外<sup>そと</sup>は<sup>さむ</sup>寒<sup>さむ</sup>い。そ<sup>き</sup>よ<sup>おん</sup>う<sup>さ</sup>な<sup>さ</sup>気<sup>き</sup>温<sup>おん</sup>差<sup>さ</sup>は<sup>じり</sup>自<sup>じり</sup>律<sup>りつ</sup>神<sup>しん</sup>経<sup>けい</sup>を<sup>みだ</sup>乱<sup>みだ</sup>し<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>す。自<sup>じり</sup>律<sup>りつ</sup>神<sup>しん</sup>経<sup>けい</sup>の<sup>ばらん</sup>バ<sup>ば</sup>ラ<sup>ら</sup>ン<sup>ん</sup>ス<sup>す</sup>が<sup>みだ</sup>乱<sup>みだ</sup>れる<sup>る</sup>と<sup>けつ</sup>血<sup>けつ</sup>流<sup>りゅう</sup>が<sup>わる</sup>悪<sup>わる</sup>く<sup>な</sup>っ<sup>つ</sup>て<sup>て</sup>体<sup>からだ</sup>が<sup>ひ</sup>冷<sup>ぎ</sup>え<sup>え</sup>や<sup>か</sup>す<sup>か</sup>く<sup>く</sup>な<sup>な</sup>り、逆<sup>さか</sup>に、体<sup>からだ</sup>を<sup>あたた</sup>温<sup>あたた</sup>め<sup>め</sup>ると<sup>ぜん</sup>全<sup>ぜん</sup>身<sup>しん</sup>の<sup>けつ</sup>血<sup>けつ</sup>流<sup>りゅう</sup>が<sup>よ</sup>良<sup>よ</sup>く<sup>な</sup>っ<sup>つ</sup>て<sup>て</sup>自<sup>じり</sup>律<sup>りつ</sup>神<sup>しん</sup>経<sup>けい</sup>が<sup>と</sup>整<sup>と</sup>い<sup>い</sup>や<sup>よ</sup>す<sup>す</sup>く<sup>く</sup>な<sup>な</sup>り<sup>ま</sup>す。湯<sup>ゆ</sup>船<sup>ふね</sup>につ<sup>か</sup>か<sup>か</sup>ると、体<sup>からだ</sup>が<sup>あたた</sup>温<sup>あたた</sup>め<sup>め</sup>ら<sup>ら</sup>れ<sup>れ</sup>て<sup>けつ</sup>血<sup>けつ</sup>流<sup>りゅう</sup>が<sup>よ</sup>良<sup>よ</sup>く<sup>な</sup>る<sup>る</sup>上<sup>う</sup>に、水<sup>すい</sup>圧<sup>あつ</sup>による<sup>こう</sup>リ<sup>こう</sup>ラ<sup>ら</sup>ク<sup>く</sup>ス<sup>す</sup>効<sup>え</sup>果<sup>くわ</sup>も<sup>え</sup>得<sup>え</sup>る<sup>る</sup>こと<sup>こと</sup>が<sup>が</sup>でき<sup>でき</sup>ま<sup>ま</sup>す。1<sup>いち</sup>日<sup>にち</sup>の<sup>お</sup>終<sup>お</sup>わり<sup>わり</sup>に<sup>ゆ</sup>ゆ<sup>ゆ</sup>っ<sup>く</sup>り<sup>く</sup>湯<sup>ゆ</sup>船<sup>ふね</sup>につ<sup>か</sup>か<sup>か</sup>っ<sup>つ</sup>て、自<sup>じり</sup>律<sup>りつ</sup>神<sup>しん</sup>経<sup>けい</sup>の<sup>みだ</sup>乱<sup>みだ</sup>れ<sup>れ</sup>を<sup>り</sup>リ<sup>り</sup>セ<sup>せ</sup>ツ<sup>つ</sup>ト<sup>と</sup>し<sup>し</sup>て<sup>て</sup>み<sup>み</sup>ま<sup>ま</sup>しょ<sup>う</sup>う。

