



ほけん だより



R8.2 末広小保健室

おうちのひとといっしょによみましょう

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？

「生まれて」からはじまるもの？

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

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。

体の「いのち」を感じてみよう



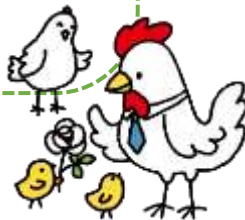
①左手首の親指側をさわってみましょう。

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分かります。

「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「いのちを大切にすること」とは、どういうことでしょうか。大切にするために、何をすればよいのでしょうか。とても難しい質問ですが、一度考えてみてください。

先生は、「**自分の心と体を元気にする**」ことが、いのちを大切にすることの第一歩だと思います。心や体が元気であると、人生を豊かに楽しもうという気持ちが生まれるからです。自分の心と体が元気になるような行動ができるとよいですね。どんな行動をすると良いか自分でも考えてみましょう。

心と体が元気であるためのひけつ

こころ からだ ようす 心と体の様子を まいにちかくにん 毎日確認する		あさ 朝、すっきり お起きる		つかれたら、 はや やす 早めに休む	
うんどう 運動をする		たの 楽しいことを みつける		ごはんを しっかり食べる	

体のバランスは大丈夫？

体のバランスが崩れていると、無意識に体のどこかに無理な力が入り続けます。すると、首、肩、腰、背中などの筋肉が縮こまり、肩こりや腰痛などの不調を引き起こしてしまいます。そのため、ときどき体のバランスチェックをすることが大切です。

【バランスチェックのしかた】

- ①左右に上半身をひねる→左右どちらかがひねりにくいなら、体のバランスが崩れているサイン。
- ②右に上半身をひねったまま、左手を上げる（その逆もチェック）→左右どちらかで腕の上げにくさを感じたら、肩甲骨のまわりの筋肉が縮こまっているサイン。



健康のことわざ「食は命なり」

「食は命なり」ということわざを知っていますか？ 古代ギリシャの医聖ヒポクラテスの言葉です。私たちの体は、およそ 37 兆の細胞でできていると言われています。それぞれの細胞が活動するには、血液によって運ばれる「酸素」や「栄養」が必要です。この「栄養」は、自分が食べたものから胃や小腸で吸収されます。あなたは、今日、何を食べましたか？ 糖分や塩分、脂肪分を摂り過ぎていませんか？ 「命」を大切にするために、食生活を見直しましょう。