



# ほけん だより



R8.2 未広小保健室

## 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き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。



## かんが 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。

からだ  
**体**が「生きている」ということ？

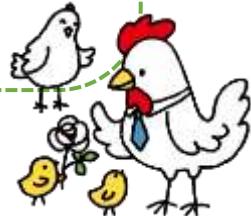
つまり、「いのち」とは心ぞうがばくばく動くことでしょうか？鼻水や尿（おしっこ）がでることでしょうか？

からだ  
**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、心ぞ  
うが動いて体に血を送り出している  
のが分かります。



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、ひいおじいちゃんと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。

「いのち」がはじ  
まった時の大きさ

みんな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。  
みんなのかみの毛の1本の太さと同じ  
くらいの大きさでした。



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」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  
になれ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。

## 心と体が元気でいるためのひけつ

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 すっきり 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たら、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。