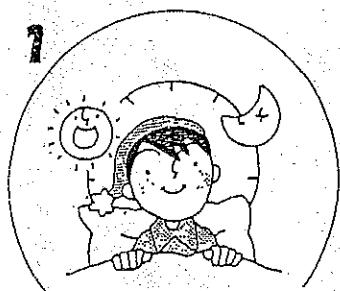


ほけんだより 7月

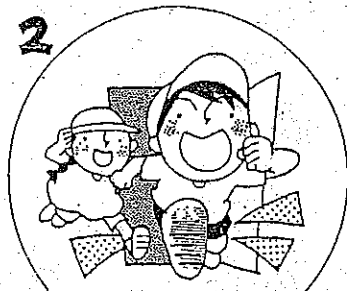
H29年藤江小
ほけんしつ
おうちの人と
読みましょう

生活のリズムは 体のリズム

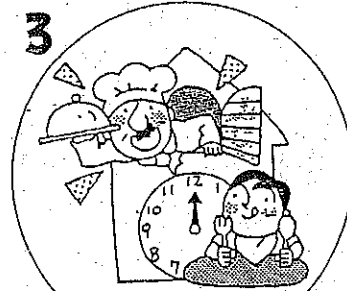
☆夏を元気に過ごすために こんな生活をしましょう！



1 はやね・はやおき
少し早おきしてみよう
冷たい空気が気持ちいいよ



2 外で元気に遊ぼう
ぼうしもかぶって強い日ざしを
シャットアウトしよう



3 食事は1日3回
朝ごはんはあついい日を
元気に過ごすエネルギー



4 お風呂に入って
さっぱりしよう



5 毎日決まった時間に勉強
しよう 休み中続けてね



6 あせをかいたら
すぐふきとろう



7 外から帰ったら
石けんで手をあらおう



8 がらがらうがいも
いっしょにしよう



9 食後はみがきも
わすれないでね

熱中症かなと思ったら・・・

頭痛やめまい、はきけを感じたら、すぐにすずいところで休みましょう。そして、服をゆるめて、足のつけねやわきの下、首などを冷たいタオルで冷やします。おちついたら水分や塩分のほ給として、うすい食塩水、スポーツドリンク、麦茶にうめぼしなどを少しずつ口にするのもいいでしょう。ふだんから、出かける時には、水とう・ぼうし・あせふきタオルやハンカチをわすれないようにしましょう。

温度差は5℃以内に

冷ぼうのきいた部屋にはいると気持ちがいいですが、体にとってはこのときの外との温度差が大きくなるとなっています。外にいる間は、私たちの体はあつさに対応するために、毛穴を開き、熱を出しやすい状態にします。急に冷ぼうのきいた部屋にはいると、体がすぐに切りかえることができず、自律神経のけいをあわてさせてしまいます。これをくり返していると、体温を調節する機能もこわれてしまい、めまいや頭痛をおこしたりします。

冷ぼうを使うときは、外との温度差は5℃以内にしましょう。

からだの中の時計

時間を知るのになくはない時計。実は、みんなの体の中にも時計があります。夜になるとねむくなったり、朝がくると目がさめたり、給食の時間になるとおなかはずいてきたり、はい便のリズムができたりするのも、みんな「体の中の時計」のはたらきです。夜ふかしや朝ねぼうを続けて、体の時計の調子が悪くなると、夜ねむれなくなったり、頭がボーッとしたり、べんぴになったりと、いろいろこまったことがおこります。夏休みでも、体の中の時計がきざむリズムに耳をかたむけ、きそく正しい毎日をすごしましょう！

感染症に気をつけて

暑くなると、汗をかきやすく、皮膚の衛生が保ちにくくなります。特に、とびひの感染力は強く、かゆいのでかきむしることにより、ひらのあちこちに病変部が飛び火のように広がります。あせも・湿疹・虫さされ・けがなどがあると、細菌の感染を受けやすくなるので、気をつけてください。また、夏かぜの一種であるヘルパンギーナやプール熱にも注意してください。

気になる症状がある人は、長い夏休みを利用して、専門医で受診や治療をお願いします。夏休みは体を良くするチャンスです。ぜひ、ご家庭で健康によい体づくりに取り組んでください。

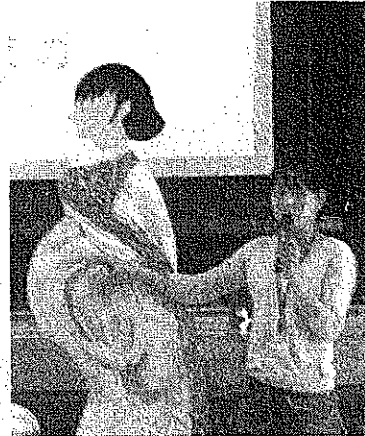
体に気をつけて、楽しい夏休みをすごしましょう！

第1回学校保健委員会「いのちの教室」が開かれました

6月14日、オープンスクールに、マナ助産院の弓削夏代助産師さん他5名の方々に来ていただき、「いのちの教室」を開きました。5年生には、より一層いのちのすばらしさや尊さが感じられる実りある学習となりました。保護者の皆様も多数ご参加いただきました。PTAの方々にはいろいろとお手伝いいただき、ありがとうございました。

1. 弓削助産師さんのお話

- ①赤ちゃん誕生の喜び
 - ②男女の体の成長(いのちのもと、二次性徴、プライベートゾーン)
 - ③お腹の中の赤ちゃんの成長
 - ④お産の進み方と誕生
- について、パワーポイントやお母さん人形を使って、わかりやすくお話ししていただきました。そして、みなさんは、命のバトンを受け継いでつながってきた命であること。これからも、自分の命を輝かせていこうと締めくくられました。



2. 4つの体験学習を、グループに分かれて行いました。

☆赤ちゃん人形抱っこ体験

お腹の中の3ヶ月、5ヶ月、7ヶ月の胎児、そして生まれたばかりの赤ちゃん人形を順番に抱っこして、大きさや重さを体感しました。



☆妊婦体験

妊婦ジャケットをきて、マットに寝て起きあがったり、段差のあるところを登り降りしたり、くつ下を脱いだりはいたりしました。



☆「だいちくんの誕生」DVD視聴

赤ちゃんの妊娠から、誕生、1歳までの様子を紹介し、生まれてくる子どもへの成長を願う思いを学びました。

☆産道体験

赤ちゃんになったつもりで、布で作った長い産道を通して、生まれてくる体験をしました。赤ちゃんは頭や体の向きを変えて工夫しながら生まれることを学びました。



<5年生の感想より>

- ・私はたくさんの人に見守られてきたからこそ生まれてきたので、感謝しています。私は大人になって未来のために命のバトンをつないでいきたいです。
- ・妊婦さんの体験では、ねがえりをうつのも大変だけど、くつを拾ったり、階段を上がるのも大変でした。
- ・スライドショーを見て、赤ちゃんは1年間ですごく成長するんだなと思いました。
- ・妊婦体験をして、お母さんは毎日あんなに重いぼくを持っていてくれたことに感謝しています。
- ・産道体験では暗くて見えなかったけど、お腹の中はもっと暗いのかなと思いました。
- ・助産師さんの話を聞いたときに、約1億個の精子の中からたまたま1個の精子が卵子と出会ってぼくが生まれたので、この命を大切にしたいです。ぼくは男子だから赤ちゃんを産むことはないけど、妊婦さんを助けられたらいいなと思います。

<保護者の感想より>

- ・子ども達が生まれてきたときのことを思い出しました。大事な命、子どもたちにわかってもらえたらうれしいです。
- ・子どもたちが、赤ちゃんの人形をととても大事そうにやさしく抱っこしていたのが印象的でした。
- ・命を輝かせるために、人を元気にさせる言葉が自分にとっても大切にするという思いを家庭内でも忘れないよう声をかけていきたいと思います。
- ・命のバトンについて、また子どもたちと話をしてみたいと思います。