



# ほほえみ

R4. 3. 3  
福井市啓蒙小学校  
保健室

あたたかい日差しを感じられるようになり、春の足音がすぐそこまで聞こえてきました。しかし油断大敵です。季節の変わり目はからだの調子をくずしやすいです。生活習慣をもう一度見直し、今年度、最後まで元気に過ごしたいものです。また、感染症予防も引き続き努めていただきたいと思います。よろしくお願いします。

## 3月の保健目標 「1年間の健康生活をふりかえろう」



### 1年間の健康生活をふりかえろう

できたことにはチェックをつけ、必要な項目を書き込んでみましょう。




**健康**



- むし歯など、必要な治療は終わっている。
- 不注意が原因で大きなケガをしなかった。
- ケガをしたとき、傷口を洗う・出血部分を押さえる・冷やすなど、自分でできる応急手当ができた。
- 健康に過ごせるよう努力した。


**成長**



**からだ**

- この1年間で、自分の身長と体重がどのように変化したか知っている。
- 不必要なダイエットをしなかった。
- 運動と食事のバランスを考えて生活した。
- 自分の体の成長や変化に興味がある。


**やり残したこと**



チェックのつかなかった項目の中で、「もっときちんとすればよかった」と思うことを3つ書きだしてみよう。


- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

**生活**




- 毎日、だいたいきまった時刻に起きられた。
- 睡眠時間はじゅうぶんとれた。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- なるべく体を動かすよう心がけた。

**心**



- まわりの人と協力しながら、物事に取り組めた。
- ほかの人をわざと傷つけるような行動をとらなかった。
- イライラしたとき、家族や友だちに八つ当たりしないように気をつけた。
- 困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる。

**来年度の目標**



1年後、どんな自分でいたいですか？

そのために、どんな行動が必要だと思えますか？

### 花粉症の季節がやってきました

花粉症の疑いのある人は、早めの予防が大切です。

花粉症による目のかゆみや鼻水を訴えて保健室にくる児童が出始めました。



**症状** ●目のかゆみ ●くしゃみ ●鼻水 ●鼻づまり

**特に注意する日** ●晴れて気温が高い日 ●風が強い（花粉が運ばれやすい）

**外出するとき** ●メガネやマスクで花粉を防ぐ。●花粉が付着しにくい上着を着る。

**外出から帰ったら** ●服や髪についている花粉を払い落としてから家に入る。

●洗顔やうがいをして、鼻をかむ。



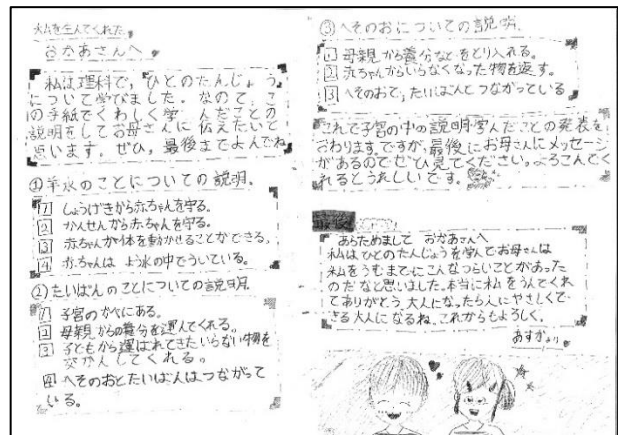
# ～いのちの学習～ 「心・体・命は大切」

## 「人のたんじょう」（5年生）

5年生の理科「人のたんじょう」では、赤ちゃんが母親のお腹の中でどのように育つのかを学習します。そこで、授業に加わり、お腹の中での成長を詳しく画像で学習したり、「胎盤・へその緒・羊水」の大切さを写真や教具などで理解を深めたりしました。

「へその緒を通して息をしているんだ。すごいな。」と体の不思議さ、神秘さを感じていました。さらに、妊婦ジャケットで母親のお腹の状態も体験しました。この妊婦体験では、妊婦ジャケット6kgを着て、歩いたり、靴を脱いだり、しゃがんだり、横になったりしながら、妊婦時のお腹の重さやお腹が大きい妊婦の大変さを感じていました。「おもしろい～」「横になるとくるし～」「靴を履く時お腹がじゃまになる」「こんなに（母親は）苦勞して生んでくれたんだあ～」と自分の母親への思いを感じていました。

今回の体験から、おうちの方への感謝の気持ちが芽生えたり、自分たちがお腹にいた時の母親の様子を感じたりするよい機会となりました。命の大切さや不思議さを感じる機会をこれからもつくっていきたいと思います。



## 保健室より

保健室には様々な児童が訪れます。本当に体がつらい時、心がしんどい時、けがをってしまった時・・・保健室が役に立ち、また居場所になってくれたらいいなと思います。生きていく上で大切なのが心と体の健康です。何をすることも、健康であるからこそ、頑張れたり、楽しめたり、幸せに思えたりするものです。小学生のころから、「健康」の大切さ、良い生活習慣を整えることの大切さを感じてほしいものです。

今年度も、保健関係にご協力いただきありがとうございました。

1年間、保健便りをお読みいただきありがとうございました。ご意見・ご感想などありましたらよろしくお願ひします。

キリトリセン

年 組 お名前