



ほほえみ

R7.3.3

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からです。生活習慣をもう一度見直し、今年度の最後を元気に過ごしたいものです。また、感染症予防に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。

1年間をふりかえろう

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てができた。
- 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。
- unnecessary 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。



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。
- ほかに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。



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つ書きだしてみましょう。

- 1
- 2
- 3

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いますか？

～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。さらに、命の大切さ、尊さについて子供たちと学びを深めたいと考え、2月19日(水)に助産師の笹川先生を講師にお招きし、「命の授業」を行いました。



授業では、「胎盤・へその緒・羊水」の大切さや、赤ちゃんの成長の早さと変化を具体物を使いながら教わりました。『へその緒』は「つながり」を意味し、お母さん、家族、ご先祖様と命のつながりの証であることを知りました。後半の妊婦体験では、7kgの妊婦ジャケットを身につけ、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。「重いな～」「横になると苦しいな～」「妊婦ってこんな感じなんだな」「お母さんってすごいな」と自分の母親への思いを話していました。

今回の体験から、お家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りたいと思います。



(裏面感想)



～保健室より～

体がつらい時、けがをしてしまった時、心がしんどい時、悩んでいる時・・・保健室には様々な児童が訪れます。保健室に来て、心や体が安らいだり、居場所になったりしてくれていたら幸いです。生きていく上で大切なのが心と体の健康です。何をするにも、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、「心身の健康」の大切さ、よい生活習慣を整えることの大切さを共に考え、伝えていきたいと思っています。

