

ほけんだより 9月号

海東小 ほけん室

令和5年9月19日



夏のつかれにご注意を！

夏休みが終わり、学校での学習が再開しました。みんなの元気な笑顔や声でにぎやかになりました。しかし、なかには頭痛やせき、鼻水の症状が出ている子がいます。子どもさんのようすを確認し、じゅうぶんな休養をお願いします。学校でも換気や手洗い指導を行っています。感染の状況によってはマスクの着用を呼びかける場合があります。



フラックライトで手洗いかくにんあわせけんをつけて、ゆびとゆびのあいだ、つめ、てくびまで、あらいのこしをかくにんしました。

「食べるんじゃー・眠るんじゃー・動くんじゃーになろう！」 すすく元気委員会 発表

7月20日、全校集会において、すすく元気委員会の子どもたちが、早ね・早おき・朝ごはんの大切さを発表し、自分の方で、食べるんじゃー・眠るんじゃー・動くんじゃーになろうと呼びかけました。そのためにはスマホ・ゲームの時間を守ることが大事です。家庭でルールを作り、守りましょう。「早ね・早おき・朝ごはん」を続けましょう！



「命のふしぎ、たった一つの命を大切に」

講師：慈恵病院 看護部長 竹部智子さん

9月6日、竹部先生から4・5・6年生に、「生命誕生」のお話がありました。

- わたしたちは、おとうさんとおかあさんから命のバトンをもらいました。どちらかに似ているのは、おとうさんとおかあさんの精子と卵子の中にある遺伝情報を受け継いでいるからです。たくさん精子の中から一番早く卵子にたどり着いた精子と成熟した卵子が受精卵となり、命はできたのです。
- おかあさんのおなかの中では0.1ミリほどでしたが、2, 4, 8, 16, 32, ……とつぎつぎに細胞分裂しながら子宮の中に着床しました。10ヶ月間おかあさんの食べた栄養を、胎盤からへその緒を伝ってもらい、いつも温かい羊水で守られ、安心してすごすことができました。
- 出産のときはおかあさんとあなたが力を合わせてうまれました。「おぎゃー」と泣き声をきいたときは安心しました。だっこをたくさんしてもらいました。
- 危険に近づかないで、自信とほこりを持ち、だれの命も大切にしてください。つらいことがあったらだれかに相談してください。命は一つです。
- プライベートゾーンは自分だけのもの。人に見せたり、自分がされて嫌なことは人にもしません。人との距離を持てるように、心をきたえることが大事です。



感想 ※赤ちゃんが生まれてくるまでいろいろな人の支えがあり、いろいろな人の思いや愛情があって生まれるということを忘れてはいけな思いました。(6年 岩上くん)