

ほけんだより 2月

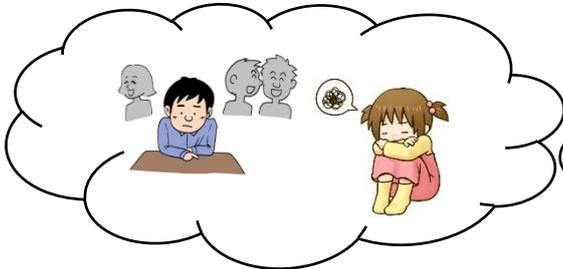
矢祭小学校
保健室
令和6年2月21日



2月の保健目標「かぜをひかないように健康管理をしよう」

流行していたインフルエンザや新型コロナウイルス感染症もしいに落ちつきをみせてきました。児童のみなさんが、しっかりと感染症対策を意識し、守ってくれていることで、安心した学校生活を送ることができていますね。ひとりひとりの正しい行動が、感染症からみんなを守ることに繋がります。そしてこれは、かぜでも一緒！風邪も、そのほとんどはウイルスによるものです。感染症が落ち着いてきたからと気を抜かず、こまめな手洗いや換気・加湿、場面にあった正しいマスク着用で、自分の体を守っていきましょう！

「心の」傷の手当の方法



まずは信頼できる大人に相談して、解決することが大切！でも…それでも心に傷がのこってしまったときは、どうしたらいいのかな。

✪ 気持ちを紙に書く

自分の感じたことを素直に書くことで、自分と向き合うきっかけになります。



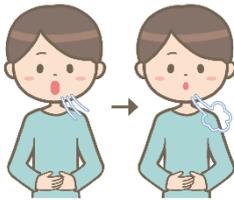
✪ からだを動かす

心も体もリラックスさせる効果があります。疲れすぎないくらいの軽い運動がおすすめ。



✪ 深呼吸をする

ゆっくり5秒かけて鼻から息を吸って、10秒かけて口から息を吐きましょう。気持ちが落ち着きます。



✪ 笑う

脳が活発になったり、幸せな気分になったり、血のめぐりがよくなったりするなど、いい効果がたくさんあります。



保護者の方へ

◎ 「けんこうのきろく」を配付いたします

2月22日（木）に、3学期における発育測定（身長・体重）の結果を記載した、「けんこうのきろく」をブラインドファイルに入れて全校児童に配付いたします。



内容をご確認いただき、押印の上、**6年生以外は2月27日（火）までに担任までお戻しください。**

※6年生は、今回は最後の記録となるため、学校への返却は必要ありません。お子さまの大事な成長の記録として、お手元に大切に保管していただければと思います。

◎除菌ウェットティッシュを無料で配付します

町から学校の方に支給されましたポケットサイズのウェットティッシュを2月22日（木）に全校児童に配付いたします。表面に「福島県議会議員一般選挙」の案内が記載されておりますが、すでに開催済のものですのでご承知おきください。日頃の感染対策等の場面にご活用いただければと思います。



◎助産師による「いのちのおはなし」をしていただきました。

2月7日（水）に、助産師の吉岡利恵先生をお招きし、2・5年生を対象とした「いのちのお話」の授業を行いました。たくさんの方の「いのちのバトン」を受け継いで生まれてきたわたしたち。どうやって生まれてきたのか、自分や相手を大切にするとはどういうことかなど、吉岡先生の経験談を交えながら丁寧に教えていただきました。これから大人になっていく上で子どもたちの胸にとどめておいてほしい大切なことをたくさん学ぶことができました。

（※積雪のため延期になったしまった4・6年生向けの「いのちのおはなし」は、3月5日に実施予定です。）

【2年生の子どもたちの感想から】

♡ 赤ちゃんの人形がおもくてびっくりしました。でも、わたしもこのくらいおもったんだなと思いました。



♡ 赤ちゃんのへやがあるなんて知らなかったです。ぼくも、赤ちゃんのへやから生まれてきたから、ここにきているのですね。

♡ いのちのお話を聞いて分かったことは、おへそは生まれる前にやくにたっていたことです。ぼくはこれからもいのちを大切にしようと思います。



【5年生の子どもたちの感想から】



♡ 男性・女性の体には、それぞれの体でしかつくれないものやできることがちがってくるのだとしました。あまり他人の体と比べず、気にしないようにして過ごしていきたいです。

♡ 男性でも彼氏ができたり、女性でも彼女ができたり、世界には1人1人、みんなちがう性をもっているのだと思いました。ぼくは、世界にたった1つの自分の性を、大切にしていきたいです。

♡ “なぐる”や“ける”だけではなく、ぼう言やかかげで悪口を言うのも、「ぼう力」になってしまことを初めて知りました。ぼくはこれからも、相手に「ぼう力」をふるわないように気を付けていきたいです。

