

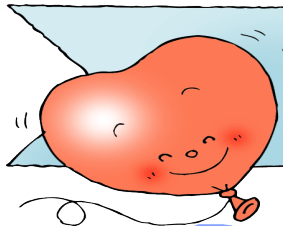
保健だより

ほけん



浜岡東小学校
保健室

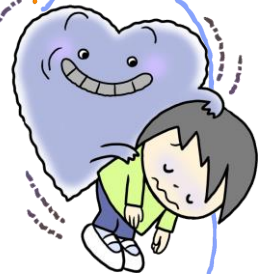
おも 思わずちぢこまってしまうような さむ つづ 寒さが続いていて、あたたかい 春が待ち遠しい 日々です
ね。みなさんは、いま かんせんしょう 感染症などの からだ けんこう 体の健康には じゅうぶん き 十分気をつけていると おも 思います、
「こころ けんこう 心の健康」はどうでしょう。自分の こころ じょうたい 状態に 目を向け、「こころ つか 心が疲れているな」と かん 感じたときは、 たいしよ すぐに 対処して いやしてあげましょう。



ほけんもくひょう 保健目標 心の健康を考えよう

こころ ふちょう しょうじょう 心の不調の症状

- 食欲がない
- よく眠れない
- 体がだるい
- やる気がでない
- イライラする
- 急に涙がでる
- なんとなくもやもやする など



こころ ふちょう げんいん 心の不調の原因

- 友達とけんかした
- いやなことやつらいことがあった
- 心配なことがある
- 習い事や勉強でいそがしい
- うまく自分の気持ちを伝えられない など

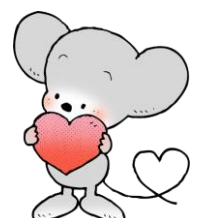
こころ ふちょう たいしよほう 心の不調の対処法

- だれかに話す
- お風呂にゆっくり入る
- 体を動かす
- 好きなことをして気分転換をする
- のんびり過ごす時間を過ごす
- 友達と遊ぶ
- おいしいものを食べる
- ひとやすみ（ひとねむり）する など



びょうき 病気ではないけど、 なんとなく からだ ちょうし 体の調子がよくない…というときは、
こころ げんいん 心に原因があるのかもしれませんが、でも、それは誰にでもあること
です。気持ちを切りかえたり、心配ごとがなくなったりして、心が
げんき 元気になれば、 からだ かる 体も軽くなりますよ！

自分のことをほめられるとうれしかったり、つらいときに分かってもらえると少し楽にな
ったりします。逆に、けなされたり、冷たいことを言われると、腹が立ったり、落ち込ん
だりします。私たちが使う言葉は、相手と自分の行動や考え方に大きな
えいきょう 影響を与えることがあります。「自分がこう言ったらどう思うかな？」「この
ことば ほんとう じぶん つた ことば 言葉は本当に自分が伝えたい言葉かな？」と、ちょっと立ち止まって相手や
じぶん 自分を考える。普段の生活でそんなことを心がけてみてください。



4年生 命の授業がありました

市立御前崎総合病院の助産師さんから、オンラインで命を授かってから出産まで、お腹の中でどのように成長していくのか、詳しく教えていただきました。



【事前学習】生まれたときのおうちの人の気持ち

- 無事に元気に生まれてきてくれて安心したのと同時に、うれしさと幸せを感じました。とてもきれいな目をしていて、これからこの目で何を見ていくのかなあと楽しみでした。
- 無事に元気に生まれてきてくれてありがとう。
- ずっと会いたかった赤ちゃんにやっと会えてうれしい。
- 大切にこの子を育てていきたい。
- 小さく生まれてきたので不安な気持ち。

ここにすべては載せられません
が、一人一人違うエピソード、
家族の思いがありました。



みんなの命は3億分の1の奇跡

たったひとつの精子とたったひとつの卵子から受精卵になり、お母さんのおなかの中で想像もつかないくらいの成長をして、人の赤ちゃんとして生まれてきます。



いのちのはじまりから 16 ~ 19 週 (約5か月) ごろ



聲ができて、
お母さんや
周りの音が聞
こえています

身長・体重・顔などみんなちがったね!



授業後の感想

- お母さんは長い時間がんばってくれたんだな、と思いました。これからは、自分の命を大切にしていきたいし、お母さんお父さんも大切にしたいと思います。
- 生まれてくるのが当たり前だと思っていたけど、「きせき」だと思いました。ときどき反抗的な行動をとってしまうので、感謝を伝えてたくさん恩返しをしたいです。
- 出産については少ししか知らなくて、事前学習のところを書いていたときにいろいろな疑問がうまれたけど、今回の話を聞いて、「赤ちゃんとお母さんだけではなくて、いろいろな人ががんばってくれたんだな」と思いました。
- お母さんにこのことを話して、私が生まれたときのことをもっと聞きたいです。

保護者のみなさま、事前学習への御協力、ありがとうございました。子どもたちは自分が生まれた時の様子や家族がどんな思いで見守ってきたのかを知り、家族の愛情の深さと自分とみんなの命の大切さを心に刻むことができました。