



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。「体の健康」に気をつけるのはもちろんですが、「心の健康」にも気をつけていきたいです。ご家庭でも子どもさんの心の状態に目を向け、「心が疲れているな」と感じたときには、声をかけたり話す機会を作ってくださいたりするよう、よろしくお願いします。

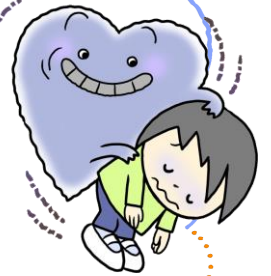
ほけんもくひょう 心の健康を考えよう

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

心の不調の原因

- ・友達とけんかをした
- ・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



病気ではないけれど、なんとなく体の調子がよくない…というときは、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。気持ちを切り替えたり、心配ごとがなくなったりして、心が元気になれば、体も軽くなりますよ！下にあるような解消法を取り入れてみてね。

イライラ、モヤモヤ…あなたの解消法は？



音楽を聴く



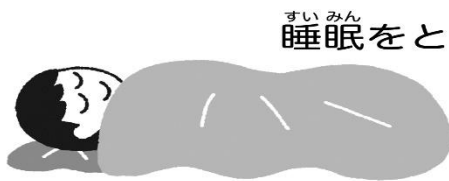
ぼーっとする



読書をする

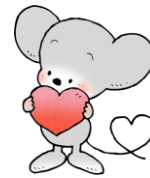


友達と過ごす



睡眠をとる

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、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。



みんなが生まれてきたのは奇跡



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。



いのちはじまりから 16 ~ 19 週 (約5か月) ごろ



耳ができて、お母さんや周りの声が聞こえています

身長・体重・顔などはみんなちがったね!



授業後のみんなの感想

- たくさんの精子から卵子と受精できるのはたった1つなのがびっくりした。2か月の時は小さかったけれど、10か月の時にはもうすごく大きくなっていて不思議に思った。
- 妊婦体験をしてみて、こんなに重い赤ちゃんが妊娠中ずっとおなかの中にと考えると、妊婦さんはすごいな、大変だな、と思いました。
- 赤ちゃんを産む時がすごく痛そうで「赤ちゃんを産むのって大変なんだな」と思いました。自分が赤ちゃんを産む時は頑張りたいと思いました。
- 赤ちゃんの人形が思っていたより重かったから女の人には頑張ってもらいたいと思いました。ぼくもサポートしたいです。