

ほけんだより 2月

浜岡東小学校
保健室



だんだんと1年の終わりに近づいてきています。少しずつ、来年度に向けての準備が始まる時期です。思い残すことのないよう、1日1日を大切に過ごしていきたいです。また、「体の健康」はもちろんのこと、「心の健康」にも目を向けたいです。ご家庭でも子どもさんの心の状態に目を向け、声をかけたり話す機会を作ったりしてくださるよう、よろしくお願いします。

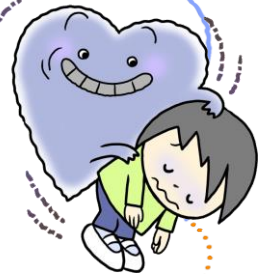
ほけんもくひょう 心の健康を考えよう

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もあります。ぜひ取り入れてみてくださいね！

こんな ストレス解消法もあります

笑う



笑うと幸せホルモンが分泌されてポジティブな気持ちになれます。笑う表情にするだけでも効果があるそうです。

泣く



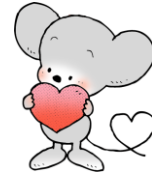
泣くと副交感神経が優位になって気持ちが落ち着きます。また、抑えていた感情を解放できてスッキリします。

イライラ 不安を感じたら



まずはお腹のあたりを意識してゆっくり深呼吸。自律神経が整って、スッと気分が落ち着きます。

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3人をお招きし、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。



はじめは小さな小さな細胞 (0.13mm)

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

- お腹の中にいる赤ちゃんは外の音が聞こえていることを知り、すごいと思った。
- 新しい命が誕生するのはとても大変なことで、お母さんはすごいと思いました。色々な人に助けられて生まれて来たんだとわかりました。
- 妊婦さんは大変な思いをしていることがわかりました。お腹の中での成長がとてもすごいと思いました。
- 自分は27時間かけて生まれたと聞きました。自分の命を大切にします。
- 友達や家族、そして僕。みんなが生まれてきたのは奇跡なんだと思いました。