ほけんだより 12月

R4．12．2 大府市立神田小学校

今月の保健目標

「みんな仲よく過ごそう」

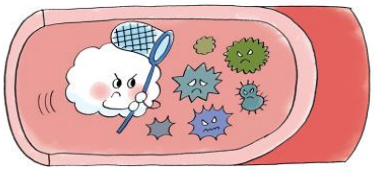
楽しい行事がたくさんの２学期、あっという間の１２月です。最近寒さが増し、冬らしくなってきました。神田小でも、かぜや体調不良の子が少し増えています。十分な運動・睡眠・栄養に心がけ、予防しましょう。

大放課のかけ足運動が始まっています。走ると心も晴れ晴れ。楽しく自分のペースで走り、体の抵抗力をつけて、冬も元気にすごしましょう。

上手な手洗いで、感染経路をシャットアウト！！

免疫力を上げるにはどうしたらいいのかな？

免疫とは



からだを守る仕組み

好き嫌いがあると

免疫が働きにくくなる

ストレスがたまっても

免疫が働きにくくなる

好き嫌いせずバランスよく食べると

免疫の働きが高まる

運動をして

からだを動かす

正しい生活習慣で

免疫の働きを高めよう

「免疫」とは、外からやってきた細菌やウイルスから、体を守る仕組みのことです。白血球などのようにもともと体の中にいて細菌やウイルスが体の中に入った時にそれらをやっつけてくれるものや、一度感染した病原体に対して、感染しなくなるようなものも言います。

病気を防ぎ健康にすごすには免疫の力を高めることが大切です。正しい生活習慣ついているかな？

健康ウィーク、ペアで楽しみました！

１１月２１日（月）～２４日（木）の３日間、保健委員会による「健康ウィーク」を行いました。
ペアで、身長・握力・的当て・なぞときなどをしました。内容は保健委員会で話しあい、昨年より種類を足したり、やり方を少し変えたりしました。握力や的当てなどしながら、高学年の子が、低学年の子に優しく声をかけ、楽しそうに回っていました。身長や握力を測り、小学校の間の成長の様子を感じたり、クイズで自分の生活を振り返ったりしました。楽しく過ごせ、良かったです。

11/30　5年「命の授業」をしたよ！

助産師で絵本作家の松川恭子さんを講師にお迎えし、お話を聞きました。多方面で活躍される松川さん、絵本も先生ご自身が書かれたものです。児童の感想を紹介します。

- お父さん、お母さんのおかげで今私は生きていて、元気でいることがとても幸せなことがわかりました。泣くことや怒ることはとっても大切で、何事でも幸せを感じる事が大切と分かりました。
- 命は父と母が出会わなければ作られないし、精子がロケットと同じスピードで進んでいてすごいなと思った。命が生まれていたこと自体、すごいことだとわかった。
- 「ほたるのおしり」の絵本では、自分が中心でがんばりすぎていても、みんながいるのに自分一人でがんばるのは無理しているからで、みんなの支えが必要なことが分かりました。
- 全ての感情がいいということで、怒りとかは周りを困らせることだと思っていたけれど、怒りが自分の心を育てるということもあることを知りました。

＜おうちの方へ＞

＊冬休みの健康、病気の治療について

神田小でも多くはないですが、現在コロナウイルスの第８波の影響があります。家庭でも手洗い・早寝早起き、十分な栄養など予防をお願いします。また、冬休みはいろいろなことができるチャンス。本を読んだり、運動したり、好きなことに取り組んだり、メディアから離れてみるチャンスでもあります。充実した冬休みを過ごしてください。う歯や低視力などの人は、冬休みを利用し、早期治療をお願いします。受診後は用紙をご提出ください。

＊スクールカウンセラーの相談日について

１２月の相談日は、１３日（火）９時３０分～１６時です。９時３０分～１０時３０分・１３時～１４時・１４時～１５時がまだ枠空いています。１月の相談日は３１日（火）９時３０分～１６時です。ご希望の方は神田小学校（４６－５１５４）養護教諭（谷澤）までご連絡ください。

かぜやインフルエンザに

かからない

ウイルスは

手からからだの中へ

夜おそくまで

起きていることが多い？

食べ物の

好ききらいが多い？

運動は

あまり

ストレスが

ている？

ストレスがたまっても

免疫が働きにくくなる

好き嫌いせずバランスよく食べると

免疫の働きが高まる