

2月の保健目標

たのしい学校生活にしよう

こころのトレーニング! そのストレス、軽くなるかも!

ネガティブ(後ろ向き)なことばを言わない



あなたのペースで



ほかの人と比べない



誰かの役に立ってみる



これで「こころ」も元気! あなたの「プチハッピー」をさがそう!

毎日がんばっているからこそ、なんだかこころが疲れた...元気がない、モヤモヤする、ということもあると思います。そんな時には、「プチハッピー(小さな幸せ)」を見つけて、モヤモヤをふきとばしましょう! こころが元気になれば、からだもきっと元気になりますよ! ぜひ見つけてみてくださいね。

プチハッピー = 時間をわすれて楽しくなれること
好きなこと ほんとすること

- 先生のプチハッピー = 好きな音楽をきくこと
- 5、6年生のプチハッピー = 友達と話すこと、たのしく遊ぶこと
- あなたのプチハッピーは? ()

プチハッピーでも元気になる、こころが苦しい時には、ひとりでなやまず、信頼できる大人に相談しましょう。

スギなどの花粉による花粉症について

スギやヒノキなどの花粉の量が少しずつ増えてきました。花粉症のピークはまだ少し先ですが、今から花粉に負けないように準備をしておきましょう。花粉を体に「つけない」体の中に「入れない」ことが大切です!

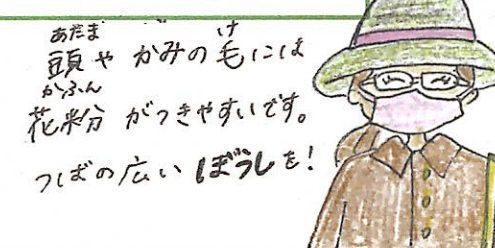
基本アイテム①: マスク



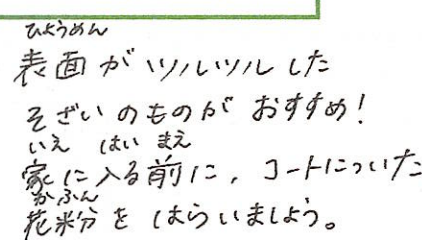
基本アイテム②: メガネ・ゴーグル



基本アイテム③: ぼうし



基本アイテム④: コート



うらも あります♡



5年生「いのちの授業」の様子



1月24日(火)に、5年生の児童を対象に「いのちの授業」を実施しました。講師として、「生」教育助産師グループのOHANAさんをお招きし、第二次性徴や、命の誕生までの様子・尊さを視覚的・体験的に学びました。児童は、とても真剣に、そして楽しみながら学ぶことができました。その時の様子や、授業後の感想を紹介いたします。



受精卵の大きさはどのくらいなのかクイズで学びました。明太子の一粒ではなく…針の穴ほどの大きさなのですね。小さな命の始まりです。

赤ちゃん人形を抱っこして、命の重みを実感しました。



どのように生まれてくるのかも教えていただきました。



へその緒で胎盤と繋がる体験もしました。お母さんから、へその緒を通じて栄養や酸素を受け取って大きくなるということを学びました。



5年生の心臓の音と、お腹の中の赤ちゃんの心臓の音の聴き比べをしました。お腹の中にいる約280日間で2000倍の大きさに成長するため、赤ちゃんの心音は大変速かったです。ドクンドクンと一生懸命に生きようとするを感じました。



はじめに、第2次性徴によって心と体に起こる変化や、プライベートゾーンを見せたり、触らせたりしてはいけないこと、LGBTについて学びました。また、「命とはどんなもの?」ということについても考えました。

精子と卵子が出会って受精卵になるまでの様子をグラフィック映像で見せていただき、「命の始まり」について学びました。

妊婦ジャケットを着用して、お腹の重さを体験しました。「重いです!!」
重たいお腹でも、お母さんが仕事や家事を頑張れる理由は、生まれてくる新しい命に会えるのが楽しみだからだという意見がありました。

その後、出産の映像を見ました。
「おめでとう」「生まれてきてくれてありがとう」そんな言葉や思いを受けながら、命は誕生しています。



子どもたちが生まれたときの、おうちの方の思いが書かれた手紙を、OHANAさんに読んでもらいました。
静かに、そして真剣に手紙を聴いている子どもたちの姿がありました。

授業を終えた子どもたちの感想

授業の間、生んでくれてありがとうという気持ちで、心がいっぱいになりました。

命の大切さは知っていたけれど、もっと気付くことができました。いつかわたしもママになる時には、その子にも命の大切さを教えようと思いました。

私は逆子で、お母さんはていおうせっかいをして生んでくれて、あらためて家に帰って「生んでくれてありがとう」と言いたいなあと思いました。

お母さんがあんなに大変な思いをして、生んでくれたり、育ててくれたりしたかと思うと、感謝しかありません。

生まれてくることは大変なことだったんだなあと思いました。しかし生まれてただけでは生きていけないので、ここまで育ててきてくれた親に感謝したいと思います。

出産は「命がけ」と母が言っていたこと、お話を聞いて、よく分かりました。11年前、生まれる前から大事に育ててくれたことに、「ありがとう」と母や家族に言いたいと思います。

命とは何か、生きるとはどういうことか考え直すことができる機会をもらえて、うれしかったです。これからは少しずつ自分らしさを探し続けたいと思います。

たんじょう日は、「命の記念日」ということを聞いて、たんじょう日には、お父さんやお母さんにありがとうと伝えたいと思いました。

自分が無事に生まれたのは、親2人のおかげだなと思いました。そして、今の命は当たり前ではないということを知りました。

今は当たり前のようにごはんを食べて生きているけど、命は当たり前ではなく、自分の親の親よりもずっと前からたくさんの人が関わって、一人でも欠けていたり、親が出会っていなかったら自分は生まれなかったと思うと、「誰もがきせきのそんざいなんだな。」と思いました。命を何よりも大切に生きていきたいです。