

すこやか



令和6年10月
鴨池小学校 保健室
ほけんだより

お子さんと
いっしょに

運動会の練習が本格化してきて、練習中や練習後に体調をくずす人が増えてきました。

疲れやすい時期です。早めに寝て疲れをとり、朝ご飯をしっかりと食べましょう。そして、練習前には必ず水分補給をしましょう。みなさんが、運動会で精一杯のパフォーマンスができることを願っています。



足にあった靴をはこう!



- check point!!
- 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
 - かかとの周りがしっかりしている
 - つま先の部分に余裕がある
 - 靴底がやわらかい

目に優しい生活をしよう

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

生きているだけで
100点満点

いのち きねんび 生命の記念日

生まれ～る体験

9月19日(木)授業参観で、5年生はお二人の助産師さんに授業をしていただきました。「みんなはものすごい確率でこの世に命をうけていること」「まわりの人から待ち望まれて生まれてきたこと」などを、温かいことばで語っていただきました。その感想を、ほんの少しですが紹介します。



中は暗くてせまかった。

生命の記念日の学習で、赤ちゃんがおなかにいることと、生きる大切さについて学びました。

一番感動したことは、「生きているだけで100点満点」という言葉です。ぼくは今まで、何かすごいことや歴史に名を残すようなことをしなきゃ100点じゃないと思っていたからです。でも、ただ幸せに生きていけばそれでいいと習ったので、少し気が楽になりました。不幸せにならないように楽しく生きていきたいです。また、自分も他の人も大切にしていきたいです。

初めて体ができた大きさは0.2mmと聞いたとき、とても驚きました。他にも赤ちゃんが思ったより重かったこと、遠矢先生が体験でちょっとふざけたところおもしろかったです。

特に分かりやすかったところは、〇〇していいですか?のところでした。僕はそんな聞かずにやっていたので、次から意識したいです。

心に残ったことが2つあります。

一つ目は、助産師の仕事です。産まれる前などに赤ちゃんが亡くなってしまうこともあるそうですが、赤ちゃんや女性を救う仕事です。私には、将来の夢がなかなか決まらないので、助産師という仕事があることは参考になりました。

二つ目は、助産師の方の言葉です。「生きているだけで100点満点」です。とてもすてきな言葉だな、と思いました。人間だれだってみんな同じじゃない。だけど生まれてきて生きているだけで100点、というすばらしいことが学べました。

今日の授業を受けて、私は2千万人の中の一人だということを知り、私はがんばって生き残ったんだなあ、と、ちょっとうれしくなりました。

しかも「生きているだけで100点満点」という言葉を聞いて、生きてよかったなあという気持ちになりました。

私は驚いたことがありました。それは赤ちゃんが3kgあるということは知っていたけど、思ったよりも重かったことでした。私はそのとき、お母さんにあのときはありがとう、という気持ちがうかびました。

心に残ったのは、0.2mmほどの大きさが、みんなの始まりだということです。一人一人身長も体重もちがうけれど、みんな始まりは同じ0.2mmと知って、とても驚きました。

エプロンシアターも分かりやすかったです。赤ちゃんのへその緒の話が出てきて、とても気になりました。なので、家に帰って、見せてもらいました。赤ちゃんのことをたくさん知ることができました。

私は今日の授業でたくさんのことを学びました。最初に赤ちゃん人形を抱っこしたときは、すごく重くてびっくりしました。もうちょっと軽いつも思っていたから予想はずれでした。

そして男女の体のしくみを習って思ったことがありました。それは、私は身長が高いのですごく心配していました。でも今日の授業で、体の成長には個人差があると知って、安心しました。自分が知らないことをたくさん学べて楽しい授業でした。