

保健室からご家庭へ

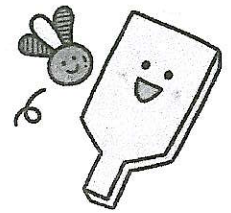
R6.1 2.20
多古町立中村小学校

いつも学校保健活動へ御協力いただき、ありがとうございます。子供たちは13日間の冬休みに入ります。健康で有意義な休みとなりますよう御協力をお願いします。

1 生活チェック「冬休み元気カード」について


「冬休みのしおり」に「冬休み元気カード」を付けました。お子様が自分でチェックをしますので、一緒に見ていただき御協力をお願いします。

特に冬休み後半は、授業開始に備えて生活リズムを整えるためにも、ぜひ親子で取り組んでみてください。



【記入例】

1番上の欄には、起きる時刻、寝る時刻など、1日のスケジュールを記入してください。

日にち		例	12/24 (火)	12/25 (水)	12/26 (木)
こうもく					
はや 早ね・早起ができた (9時00分 ^{おん} にねて、 7時00分 ^{おん} に起きる)		○	○		
あさ 朝ご飯を <u>しっかり</u> 食べた		○	○		
ゲーム・メディアの 時間を <u>まも</u> 守った (1日 60分 ^{ぶん} 以内)		○	×		
は 歯みがきが できた 	あさ 朝	○	○		
	ひる 昼	×	○		
	よる 夜	○	○		

・4つの項目で、その日にできたものには○、できなかったものには×を書きます。

・1/6(月)から学校が始まりますので、特に年が明けたら生活リズムを整えられるとよいと思います。

・1/5(日)にお子様の反省と、御家庭の方からの一言を書いて、1/6(月)に提出してください。

2 冬休みに、健康診断で見つかった病気の治療を進めてください。

むし歯や視力低下など、まだ受診していないお子様が見られます。

冬休みは治療のよいチャンスですので、ぜひ治療を進めてください。また、頭痛がよく起こる、足や腰が痛むなど、日ごろ気になっていた症状を、きちんと診てもらうこともお勧めします。



思春期講演会「命の授業」が行われました

12月13日（金）に、5年生を対象に思春期講演会「命の授業」が行われました。多古町在住の元助産師 斎藤葉子先生を講師に、思春期に起こる体や心の変化、生命の誕生、命の大切さなどについて学びました。御参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。

斎藤先生の講話より

思春期に起こる二次性徴によって自分たちの体や心がどう変化していくか、生命誕生の様子や体を丈夫にしていくことの大切さ、感染症対策などについてお話をいただきました。

思春期は誰にでもあって、当たり前ということが分かりました。

人の体は、こんなふうに成長するんだと思いました。

ふきだしは子供たちの感想です。



体験学習より

グループに分かれて3つの体験学習を行いました。

- ①赤ちゃんのお世話体験（赤ちゃんを抱っこする・おむつを替える）
- ②「生きている自分」を感じる体験（脈を測る・聴診器で心臓の音を聴く）
- ③生まれてきた時の体験（子宮に見立てた袋から赤ちゃんになって生まれる）



お母さんやお父さんが大切に育ててくれたんだと思いました。

首が座っていないから、抱っこするときは首をしっかりささえるということを初めて知りました。



自分の心臓は、こんなふうに動いているんだと思いました。

大変な思いをして産んでくれたから、この命を大切に生きていきたい。



最後に、斎藤先生が保護者の皆様とお話しする時間を設けてくださいました。

保護者の方から…

- ・これから思春期を迎えると、異性についても知識が必要だと思うので勉強になりました。
- ・命の重さ、尊さをいつも話し合えるような親子でいたいと思います。