

ほけんだより

家庭数 R7-2月号

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

みみ たいせつ
「耳を大切にしよう」

引用：健康教室 東山書房・少年写真社新聞

まだまだ寒さが続きます



最近では、1月とは思えない温かい気候が続きました。その影響で異例の速さで、「花粉シーズン入り」をした地域もあるようです。強い風が吹く日や急に温かくなる日には、花粉の飛散が多くなるため、花粉症の方は本格的に症状が出る前から対策を始めていきましょう。

現在、宮前平小学校では感染症の流行の兆しはありませんが、花粉症の症状には感染症や風邪の症状と類似したものもありますので、早めに医療機関を受診することをおすすめいたします。

かんせんしょう？
か
花ふんしょう？



まずはじゅしん

おぼ
覚えよう！ やってみよう！

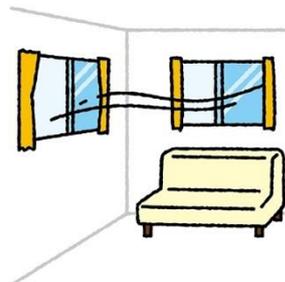
寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗する。



部屋の空気が汚れる前に換気を。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。

◆「腹式呼吸」を意識してみよう！

私たちは、ふだん胸の上だけを使った浅い「胸式呼吸」をしがちです。ゆったりと浅い「腹式呼吸」に期待できる効果は、「リラックス」「ストレスの解消」「睡眠の質があがる」「血行の改善」「集中力があがる」などたくさんの良いことがあります。理想的な深呼吸は、おへそその下に空気をためるイメージで鼻から息を吸い、吸うときの倍の時間をかけてゆっくりと口から息を吐きます。酸素が全身に行き渡るので血行が良くなり、筋肉の緊張が和らいで気分が落ち着きます。

深呼吸をしてみよう！



保健委員会企画イベント **クイズラリー** を行いました!

保健委員会ではこれまで、熱中症予防の啓発（動画やポスター）、トイレの良い使い方など宮前平小学校に関わる人々が健康、安全に過ごすための取り組みを行ってきました。1年間の終わりが近づいた頃、「宮前平小学校の児童が楽しく健康について学べるものはないか…」と保健委員会で考え、クイズラリーイベントを企画、運営することになりました。健康に関わるクイズに答えるとキーワードがもらえ、全て集めると、ある言葉が完成します。参加児童は、ルールを守り安全に、かつ楽しく参加をしている様子が見られました。保健委員会の児童も無事に実施できた達成感や参加児童の多さや楽しむ姿に喜びを感じたようです。



保健活動のお知らせ

4年生で体育科保健領域「体の発育・発達」の思春期に起こる体の外側（見た目など）の変化と、体の中で起こる変化についての授業を行いました。この学習は、男女の体の成長に関わるとても大切な時間です。これから、もしくは変化が起き始めている人もいるかもしれませんが、「変化」が起こることは誰にとっても驚きと不安を与えたいと思います。そのため子どもたちには、次の3点を伝えました。

- * 自分の体が大人の体へと近づくことは素晴らしいことであること
- * 変化が起こるタイミングや程度には、個人差があること
- * 不安に思ったら、近くの信頼できる大人に相談すること

授業で繰り返してきた『個人差』という言葉の意味をしっかりと捉え、周りと比較せず自分のペースで、成長を喜びながら歩いてほしいと思います。ご家庭でもぜひ話題にいただき、お子さんのよりよい成長に繋げていただければ幸いです。

変化が起こるタイミングには「個人差」があるんだね!

変化が起きて、困ったときはおうちの人や先生に相談したい。

グループ分けをしよう!

がっしりとした体つき	わきに毛が生えてくる	丸みのある体つき
声が低くなる	声が少し低くなる	ひげが生える
むねがふくらむ	せいのまわりに毛が生えてくる	

<p>体の変化がおこりはじめた時、最初はおどろいたけど、大人に近づいたみたいでとてもうれしかったです。</p>	<p>体の変化がおこっても、4年生の時の勉強を覚えていたから、「いつかはみんな経験する」と思っておどろかずに受け入れられたよ。</p>
<p>はじめて初経がきた時、すごくびっくりしたけど、おうちの人にそらだしたら、安心したので覚えてます。</p>	<p>成長が入りもおそいと思っていたから、精通がきた時、「自分のペースで成長しているから大丈夫なんだ」ってホッとしたよ。</p>

★変化が起こったときの気持ちも人それぞれです。

