

# 3年生の保健“**かけがえのない健康**”の単元を ゲストティーチャーとして**授業**をしました！



1時間目は、健康とはどのような状態かを考え、食事・運動・すいみんの3本柱が基本であることをおさえました。2時間目は、自分の1日の生活を振り返り、リズムのある生活ができているかをうちの色と形で気づけることを伝えました。3時間目は、体の清潔の大切さをハンカチの汚れを観察したり、手洗い実験で手の汚れを見たりして実感しました。最後の4時間目は、身の回りの環境を整える大切さを動画等を通して考えました。

これからも、健康な生活を意識して継続し、いつまでも“健康”大切に過ごしていきましょう！

## 振り返りを紹介します！

けんこうについて4時間学習して、ふりかえりましょう！

かんきを家でしてくるときか  
れてもめんどうくさいから  
わっていなかつたけど、これから  
ほんとうにわかる。

けんこうについて4時間学習して、ふりかえりましょう！

けんこうに生活するには、手洗い、うんち、バランスのいい食事、運動、すいみん  
が大切なのがよく分りました。  
けんこうにするのは、自分でできることが  
たくさんあるので、体言が悪いと思つたら  
かんきをしたいです。かんきょうが悪いと、かぜ  
や、ね、体言が悪くなるから、かんきをしたいです。

けんこうについて4時間学習して、ふりかえりましょう！

けんこうをたたくせつにすることをかんがえて  
生活することをおとなになつてもおぼえて  
いきたくつた。これから生活するたけに  
けんこうをかんがえて生活するのを心に  
きかす。

けんこうについて4時間学習して、ふりかえりましょう！

けんこうになるには、いい生活リズムと体のむくつと  
手のまわりのかんきょうなどのえろいことが大切だと  
しりました。だからわたしは、手洗いをしたりきか  
うんちをしたりしたいです。にんがたそのうたいが  
500をこえたら先生にプレゼントかんきしたいです。



## 口腔ケアで感染症予防

人ののどや鼻の中は粘膜で適度に湿っていてウイルスなどの侵入を防ぐ役割をしていますが、冬はのどや鼻の粘膜が乾燥して傷むため、ウイルスなどが体内に侵入しやすくなります。口の中の細菌が作り出す「プロテアーゼ」という酵素が粘膜を破壊することで、さらにウイルスが侵入しやすくなります。歯垢や歯石、舌苔などがあつてお口の中が汚れていると細菌が繁殖してプロテアーゼも増えるので、口腔ケアでお口の中を清潔にしておくことも、感染症予防になります。

# 保健室の先生のつぶやき

残り2月で新学期が始まりますね！後悔のないよう思いっきり楽しみ、一生懸命にかんがえてください！  
4月に比べると体が大きく成長し、臭えないうつれ、代も成長していますよ！4月から明るく進学期をおかえられるようリフレッシュして休ませましょね！