

のびのび10月号

★鹿屋市立古江小学校 保健だより★

H24.10.16発行

保健目標 ☆ 目を大切にしよう!

は 歯の目標 ☆ 歯のつくりを知ろう!

今やろう!!

心と体によいことを!!

早寝・早起き・朝ご飯

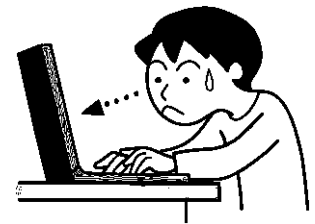
古江小学校最後の運動会が終わりました。9月は運動会練習の疲れによる体調不良や練習中のケガで保健室を利用する人がとても多かったです。

10月は季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。朝の健康観察でも風邪気味の人が増えつつあり心配です。好き嫌いをなく食べたり、睡眠をしっかりとったりして体を大事にしましょう。また、手洗い・うがいをして風邪の予防に努めましょう。

10月10日は 目の愛護デーでした!!

10月10日は10の数字を横向きにしてまゆげと目に見えることから、目の愛護デーと呼ばれています。みなさんは目に優しい生活を心がけていますか? 例えば...

- 前髪は目にかかっていませんか?
- 長時間近くを見続けていませんか?
- 正しい姿勢で勉強していますか?
- バランスのとれた食事をしていますか?
- たまにはゆっくり目を休めていますか?



あなたの大切な目を守るために、次のことをやってみましょう。

☆パソコン・テレビの画面☆

視線はやや下向きになるようにし、テレビから2m、パソコンから40cm以上離れて見ましょう。

☆メガネの度は合っていますか? ☆

度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。

☆勉強中の照明☆

細かい文字を読んだり書いたりするときは部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影ができない方向からスタンドをつけるようにしましょう。

☆積極的に休息を!! ☆

情報の80%は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけましょう。

9月3日(月) ~ 9月28日(金)

9月の保健室利用状況

<p>病気で欠席した人 (出席停止は除く)</p> <p>5人</p>	<p>けが(すり傷・打撲など)</p> <p>20人</p>	<p>病気(頭痛・腰痛など)</p> <p>14人</p>	<p>早退(病気の悪化・通院など)</p> <p>3人</p>
---	--------------------------------	-------------------------------	---------------------------------

テレビゲームをするときに気をつけること!

〈目を大切にするために、次の約束事を守りましょう。〉

- ★ 30分以上続けてやらないようにする。
- ★ 画面に近づきすぎないようにする。
- ★ 画面は目の位置より低くする。
- ★ 部屋は明るくする。

10月10日、助産師さんによる
よぼうこうえん
エイズ予防講演「生命の記念日」が行われました。(5・6年生対象)

5・6年生が学んだ内容と講演をきいた感想を一部紹介します。
講演の後には、妊婦体験やうまれーる体験をしたり、おなかの中の赤ちゃんの写真を見たり本を読んだりしました。

〈受け継がれてきた命〉



ひとりの人間が生まれるためには何人の人が関わっているのかを役割を決めて並んで確かめました。例えば、10世帯さかのぼると1024人の命が繋がってきたこととなります。

〈二次性徴・プライベートゾーン〉



二次性徴にはどのようなものがあるのか、思春期やプライベートゾーンとは何なのかを学びました。ちなみに写真の体を隠す黒い部分がプライベートゾーンです。ここは人に見られたり触られたりしたくないところです。

〈妊婦体験〉



妊娠10カ月の妊婦さんになりました。「すごく重くて、このおなかで生活するのは大変だと思えます。」と話していました。

〈うまれーる体験〉



生まれてくる赤ちゃんになりました。大きな声で「オギャー」といって熱演してくれました。「手を使わずに頭から出てくるのは大変だった。」と話していました。

〈赤ちゃん抱っこ体験〉



本当の赤ちゃんと同じ大きさ重さの人形を抱いてみました。みんな上手に抱けたかな？首が据わっていないので抱くのが難しいと感じた人もいたようです。

たくさんの命が繋がっていることがわかった。もしもその一人でもいなかったとしたら僕が生まれてなかったことがわかった。

自分が生まれてくるときに自分のお母さんも大変だったから、産んでくれたことに感謝したいと思いました。

妊婦スーツを着てみて、おなかの赤ちゃんがいるとき、どれくらいつらいかがわかった。ぼくのお母さんがどれくらい辛かったかが少しわかった。

赤ちゃんに回って産道を出てくることを誰も教えていないのに、本能的に回って出てくることに不思議に思った。

赤ちゃんは誰も教えていないのに、産道から上手に出る方法を知っていて賢いのだなと思いました。

妊婦体験をして、母親は重いおなかで毎日生活しているの、すごいなあと思いました。

うまれーる体験はすごく大変でした。僕の弟もこんなに苦労して生まれてきたんだなと思いました。

赤ちゃんはおなかの中にいるとき水の中で生きていることにびっくりした。

卵巣や精巣などのむずかしい言葉が知れて良かった。

不思議だなと思ったのは、抱っこした赤ちゃんの重さが立ったときと座ったときで違うように感じたことです。

お母さんはたいへんな思いをしてわたしを産んでくれたんだということがわかった。

妊婦体験をしてみて、もしも双子や三つ子だったらもてないほど重くなると思いました。

ぼくたちが生まれるまでにお母さんが大変だったことにびっくりしました。

妊婦体験やうまれーる体験などいろいろな経験ができてよかったです。

