

ほけんだより 2月

れいわ ねんど かもしましようがっこう ほけんしつ
令和7年度 鴨島小学校 保健室

2月の保健目標：心の健康を考えよう。

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとっても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。

がさしやポバンゴ

できて
いるかな？

 感謝の気持ちを 伝えている	 友だちのいいところを 見つけられる	 言葉づかいに 気をつけている
 困っている人に 親切にできる	 元氣よく あいさつをしている	 相手の気持ちを 考えられる
 相手のほうを見て 話を聞いている	 声の大きさに気をつけて あいさつしている	 素直に 謝ることができる

じつもの自分を振り返って、
○を付けてみましょう。
こころはまるかな？

アレルギーの話



2月20日は「アレルギーの白」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫（ばい菌やウイルスから体を守ろうとする仕組み）が働き過ぎて引き起こされるものです。

昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあるとされています。

アレルギーが関係する病気には、花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。

鼻水やくしゃみが止まらないなど「アレルギーかな？」と気になったら、病院で検査を受けましょう。そして、薬や治療法について、お医者さんに相談しましょう。



ぐっすり眠るために

最近、ぐっすり眠れていますか？ ぐっすり眠ると、次の日も元気に活動できます。そのために、次のことに注意しましょう。

- ・夕ごはんは寝る3時間前までに食べる（夜、寝る前までダラダラ食べない）。
- ・お風呂にゆっくり浸かる。
- ・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。
- ・寝る部屋は暗くする。
- ・朝ごはんや明日の行事（体育や音楽の授業、好きな習い事）など楽しいことを想像して寝る。



いのち じゆぎょう 命の授業がありました

ねんせい
5年生

1月21日に徳島大学病院の助産師さんを講師にお迎えし、命の授業を行いました。受精卵と胎児の大きさや状態について胎児モデルや写真を用いて分かりやすく説明していただきました。また、生命誕生時の家族の支え、お母さんや赤ちゃんの頑張りを知らせる映像やお産劇を見たりしました。学習した中でも、子どもたちの心に深く残った詩について一部ではありますが、紹介します。ぜひ、家族で読んでみてください。

自分以外の命を、「この世に送り出せる」とは、今までに味わったことのない、喜びと楽しみと不安がありました。

（あなたと通じた経験中）
私の体に、私は違う命が存在し、おなかの中でほろほ動き、生きているのを知らしめるサインを感じるとき、神妙でした。超音波に映るあなたが、私のおなかの中で、大きくなっていく姿を喜んでいる姿で、うれしかった。

あれからもう何年もたったのです。あれからもう何年もたったのです。

「心の中の」
（大きなうね）
久しぶりにあなたの体に触れました。大きな声を出して産まれた日のことを、つい昨日のこのように思い出せるのに、私の記憶とは裏腹にあなたはどんどん大きくなるのです。

あなたの手が私に触れたとき、その温かさに、私の方が癒されました。あなたに小さかった子どもが、私を温めてくれるときがあるなんて、驚きました。鮮明に覚えています。元気が鳴き声を上げるあなたを抱き上げたとき、とっても温かかった。かわいい、かわいい、小さな体、小さな手。

また、生まれ間もないのに、あくびをし、くしゃみをし、自分でおっぱいを搾し、生きていくように私に伝えてくれました。何もかも愛おしく、あなたが生まれた日の、みんなに愛されるために、生まれてきたんだと思いました。あなたが生まれた日の、みんなの喜びの笑顔が忘れられません。あれからもう何年もたったのです。

「心の中の」
（忘れぬ日々）
あなたがどこかへ近づいていっても、私はずーっと目守ります。たとえ、そばにいらなくても、あなたへの思いは一緒です。つい、イライラしてしまえるときもあるけど、どんなに憎んでいるように見えても、あなたが憎いではありません。あなたを思うからこそしかならないです。

（苦しいとき）
泣きたくなくたっていつも思い出してね。つらいときも思い出してね。あなたが目守り守る人が必ずいることを。

（あなたと通じた経験中）
死んでもいいなんて、本気で思っている人は、絶対にいませんから。あなたは、あなたのまんまでいいから... そのまんまでいいから... あなたは一人ではない！

あなたのことを、心から大切に思う人は、周りにたくさんいます。だから、命を大切に、一生懸命、生きるのです。いのちが一番大事、忘れないでね。

そして、あなた自身の命が一番大切のように、周りの人の命も、大切にできる人に育ってください。世界でたった一人の、大切なあなたへ贈ります。

「生まれられてありがとう」

じどう かんそう ～児童の感想から～

私は命の授業を聞いて、命の誕生や大切さを知りました。自分たちがとても小さいのは知っていたけれど、思っていたより小さかったので驚きました。生まれたときから何億倍、何兆倍になるのかなと思いました。私たちが生きているのは奇跡。そう思って「生きる」を大切にしていきたいです。

私は最後の詩に感動しました。自分の命はこの世の中でたった一つだということで、命を大切にしようと思いました。また、赤ちゃんの成長にも感動しました。最初はとても小さいけれど、今大きくなっていることを実感することができました。今、生きているのは「奇跡」だと改めて思いました。



プライベートゾーンの話やどんなに仲がいい子でも、今は話したくないというときや今は近づきたくないと思うときがあることを学びました。腕を組んだり、手を繋いだり、いつも当たり前のようにしているけど、友達の様子がいつもと違うときは、「腕を組んでもいい？」などしっかり許可をとれる人になりたいです。

私たちが、お母さんのお腹の中で無事に成長し、無事に産まれてくることは当然じゃないということを知りました。障害を持って生まれたり、生まれてすぐに亡くなってしまった子がいるのを知って、自分もその子たちのぶんも生きたいと思いました。これからは、自分の行動を振り返って、合っているかどうか判断し、周りの友達や家族のことも考えて、ありのままの自分の性格やありのままの友達を愛して楽しく生きていきたいです。

