

2025. 3. 3 大洲小学校 保健室 No. 14 お家の人と いっしょに読もう

3月の ほけんもくひょう 保健目標



### ゖんこうせいかっ 健康生活をふりかえろう





| 年間を振り返って、毎日元気にすごすことができましたか。

心も体も健康な生活が送れたか

どうか、チェックしてみましょう。

□ こまめな手あらい を必がけた。



□ 毎日草ね草起きが できた。



□ ハンカチとティッシュを持ち歩いた。



□食事の後、\*炎・ず歯 みがきができた。



□ 好ききらいをせず ごはんを養べた。



□ 元気に体を動か した。



□「わが家のメディア ルール」を禁った。



□ 装鑵といつも仲食 くできた。



□ストレスを上手に 解消できた。

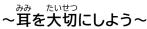


□悩みをだれか に補談できた。



いくつチェックがつきましたか? 規則正しい生活で毎日健康にすごしましょう!

# 3月3日は耳の日







イヤホンなどで"大普量で・長時間"聴く生活を続けていると、質の節の音を伝える細胞が多しずつ遠れ、聞こえにくくなる『イヤホン難聴』になるかも…。 
造筆、 若い人に増えています。

<u>イヤホン難聴は落りません。</u>イヤホンを従しく 使い、質を等りましょう。

## ヘッドホンやイヤホンの使い方

- ・問りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする



そつぎょう がくねん ささ 卒業するつばさ学年や、いつも支えて うち ひと ちいき ひとなど くれているお家の人、地域の人等に、「あった りがとう」を伝えましょう!

# ありかとうの

効果

健康になる

ポジティブになる

「ありがとう」と「こに出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、 良い効果がたくさんあることがわかってきました。



幸せになる

人間関係が 良くなる

感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

# 保護者の皆様へ















2月に行った保健関係の授業を2つご紹介します。

#### 6年生 保健

#### 薬物乱用防止教室 講師:柏崎ライオンズクラブ

2月4日(火)、柏崎ライオンズクラブの方を講師に招いて薬物乱用防止教室を行いました。 薬を本来の目的や用法とは外れて使用した場合、全て「薬物乱用」になります。県内の事例 の紹介があり、薬物乱用の危険は身近にあることを実感しました。また、標本を見せてもらい、 違法薬物とはわからない状態で出回っていることも知りました。



簡単に手に入る市販薬のオーバードーズ(大 量服薬)が、若い世代で問題となっています。最 悪の場合死に至る、恐ろしい行為です。



大麻や覚醒剤等の違法薬物の検挙者は年々増えており、市内でも実際に起こっ ています。親しい人に誘われて、軽い気持ちで手を出してしまう場合が多いようです。

薬物乱用は、一度でも自分や周りの人の人生を大きく変えてしまいます。薬物乱 用の恐ろしさを忘れずに、断る勇気を持ち続けてほしいです。

#### 児童の感想

- ・オーバードーズという言葉を知りました。薬は、たくさん飲むとけいれんや頭痛があ って、危ないと思いました。薬物に関する事件がたくさんあって驚きました。
- ・今までは、自分の周りには薬物乱用することがないと思っていました。話を聞い て、身近に薬物があることが分かりました。もし、私が誘われてしまったら、ハッキリ 断りたいです。今日の授業を覚えておきたいです。

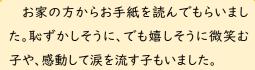
#### 2年生 学活

## おへそのひみつ

#### ~生まれてきた時の家族の気持ちを知ろう~

2月18日(火)の2年生の学習参観で「おへそのひみつ」というテーマで性指導を行い ました。おへその役割を知り、お腹の中でお母さんと繋がっていたことを学びました。

後半は、お家の方にお手紙を読んでもらったり、赤ちゃん人形の抱っこ体験をしたりしま した。自分が生まれてきた頃の家族の気持ちを知り、一人一人がたくさんの人に大切に 育てられてきた、かけがえのない命であることを実感しました。

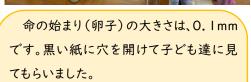


自分が生まれた時、たくさんの人が喜ん でくれたこと、たくさんの人に支えられて育っ てきたことを知りました。



#### おへそは、お母さんと赤ちゃんが つながっていたあかし





赤ちゃんは、「へその緒」をとおして、お 母さんから栄養をもらって大きくなります。 おへそは、お母さんと繋がっていた「証」。 これが"おへそのひみつ"です。

#### 児童が書いたお家の人への返事のお手紙

- ・ぼくは世界に | 人だけの大切な子と言われているみたいでとても嬉しかったよ。
- いつもぼくを大事にしてくれていたのがわかったよ。これからもよろしくね。
- ・お仕事があるのに、頑張って育ててくれたんだと思いました。
- ・生まれた時とっても喜んでくれたことが嬉しかったよ。大好きだよ。
- ・生まれてきたことってすごいなと思いました。・パパとママを大事にしたいです。
- ・私のことが大好きと言ってもらってとても嬉しかったです。