# ではけんだより3月金の 南砺市立城端小学校 内の13

もうすぐ6年生は卒業、1~5年生は次の学年へ進級となります。新年度を元気にスタートできるよう、下の表で生活を振り返ってみましょう。いくつチェックが付きましたか。チェックが少なかった人は、新年度に向けて改善できるようにしましょう。病気やけがをせず、元気でいることが大切です。

# 

### 健康生活を反省しよう

# 親子でチェックしてみよう



チェック		チェック	
	一日3回食事をした。		とせい 姿勢に気をつけていた。
	ず 好ききらいをしなかった。		ハンカチ、ティッシュをいつも持ち歩いて いた。
	早寝・早起きができた。		つめはいつも゚短かった。
	テレビ・ゲームの時間を勢った。		岩けんを使って手斃いをした。
	がながない。 がながながながなが、 がなが、 ないれる。		える前にていねいに歯みがきをした。

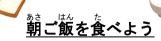
# 生活リズムは元気の基本





# <u>早寝・早起きをしよう</u>

ぐっすり触ることは、心 身の疲れを癒し、脳や体の 散長を促します。



朝ご飯を食べることで、 脳や体のスイッチが入り、 朝から思い切り活動できます。



### **鄭うんちをしよう**

朝ご厳の後はうんちを出して、すっきりとした気持ちで過ごしましょう。

#### いのちの教育(5年生)

2月13日(木)に、はぐはぐ助産院の佐藤助産師さんを講師に、「いのちの教育」を実施しました。

授業では、『自分の「生」を肯定し、大切にする』をテーマに、第二次性徴や胎児の成長、生まれてくる仕組みなどについて教えていただきました。





また、フェルトで作られた温かみのある胎児の模型や赤ちゃん人形の抱っこ体験、妊婦体験を通して、小さな命への思いやりや慈しみを感じることもできました。

助産師さんから教えていただいたことをもとに、今後も、家族への感謝の気持ちや自他の命を大切にする心をもち、心身ともに健康な毎日が過ごせるよう願っています。

#### <子供たちの感想>

- ・3kgの赤ちゃん人形は、思っていたよりも重くて驚いた。
- 大変な思いをして産んでくれたお母さんに、ありがとうと 伝えたい。
- ・ぼくを産んでくれたお母さんや、大切に育ててくれた家族 を大切にしたい。



- ぼくがおなかの中にいるときや、産まれたときのことを知りたくなった。
- ・妊婦さんの大変さがわかったので、妊婦さんが困っていたら助けてあげたい。

## 感染性胃腸炎に注意でいるが心に引き恐いましょう

感染性胃腸炎は、ウイルスや細菌などによる下痢、おう吐を主症状とする感染症です。 ノロウイルスによる胃腸炎では、汚染された吐物は、塩素系消毒剤等を用いて処理する 必要があります。次のことに注意してノロウイルスによる感染を予防しましょう。

- 食事の前やトイレの後などには、ていねいに手を洗う。
- 吐物は、マスク・手袋を着用し、塩素系消毒剤を用いて処理する。





塩素系漂白剤 (原液濃度 約5%)

2L ペットボトル キャップ 2 杯弱

- 加熱が必要な食品は、しっかり加熱して食べる。
- 下痢やおう吐の症状がある場合は、食品を直接取り扱う作業をしない。

