

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、元気であることが大切です。

3月保健目標 **健康生活を反省しよう**



チェック	チェック
一日3回 ^{かいしょくじ} 食事をした。	姿勢 ^{しせい} に気をつけていた。
好ききらいを ^す しなかった。	ハンカチ、ティッシュをいつも ^{もちある} 持ち歩いていた。
早寝・早起 ^{はやね はやお} きができた。	つめはいつも ^{みじか} 短かった。
テレビ・ゲームの時間 ^{じかん} を守った。	石けん ^{せっけん} を使って手洗 ^{てあら} いをした。
遊び ^{あそび} や運動 ^{うんどう} で体 ^{からだ} をよく動 ^{うご} かした。	寝 ^ね る前 ^{まえ} にていねいに歯 ^は みがきをした。

生活リズムは元気の基本

早寝・早起をしよう

ぐっすり^{ねむ}眠ることは、心身の疲れ^{つか}を癒し、脳や体^{のう からだ}の成長^{せいちょう}を促^{うなが}します。

朝ご飯を食べよう

朝ご飯^{あさごはん}を食べることで、脳^{のう}や体^{からだ}のスイッチ^{スイッチ}が入り、朝^{あさ}から思い切り^{おもいきり}活動^{かつどう}できます。

朝うんちをしよう

朝ご飯^{あさごはん}の後^{あと}はうんち^{うんち}を出して、すっきりとした気持^{きもち}ちで過^{すご}ごしましょう。

いのちの教育(5年生)

2月13日(木)に、はくはく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持ち、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 ていねいに手を洗いましょう

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。

便・吐物の処理
 0.1% (1000ppm) に希釈

500ml ペットボトル キャップ2杯

ドアノブなど手が触れるところ
 0.02% (200ppm) に希釈

2L ペットボトル キャップ2杯弱

塩素系漂白剤
 (原液濃度 約5%)

- 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。

