

ほけんだより2月

南砺市立城端小学校
令和8年1月31日
No.12

3学期が始まり、もうすぐ一か月が経ちます。雪が降り、寒さの厳しい日が続きましたが、そんな中でも朝から元気に挨拶運動に取り組む子供たちや、休み時間に外で元気に遊ぶ子供たちのたくましさを感じました。2月は一年の中でも特に寒さや乾燥が厳しい時期です。感染症の予防や規則正しい生活習慣を心がけて、元気に過ごしていけるとよいですね。ご家庭でも、お子さんの体調の変化に気を配っていただき、無理のない生活を心がけていただければと思います。

こまめな手洗い



マスクの着用



適切な換気の実施



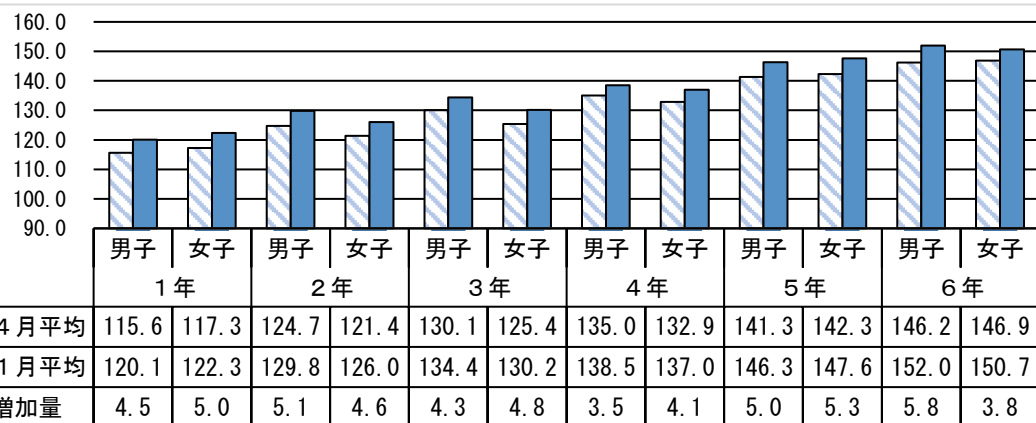
十分な休養



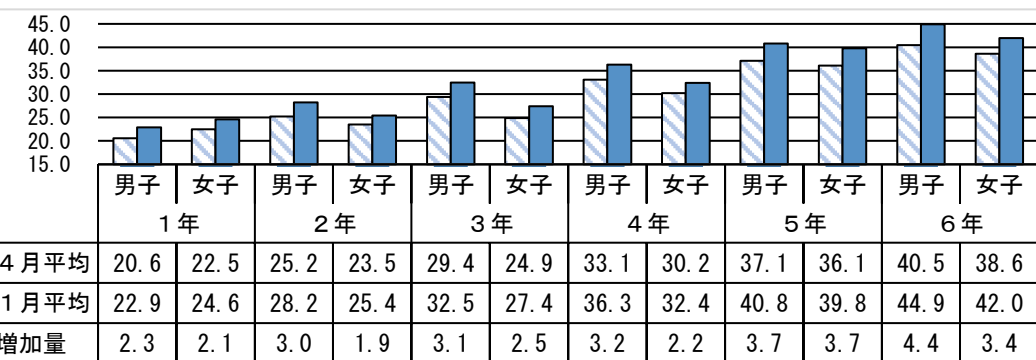
湿度の調節
(目安は50%以上)

3学期身体測定の結果

身長



体重



1月の身体計測の結果を4月の結果と比較しました。身長・体重がバランスよく増えるように、今後も**バランスの取れた食事**や**十分な睡眠**と**適度な運動**を心がけましょう。

2月保健目標 心や命を大切にしよう

いのちの教育(5年生)

1月20日(火)に、はぐはぐ助産院の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等について教えていただきました。

育児休業中の塚本先生にも来校してもらい、生後二か月の赤ちゃんの抱っこ体験も行いました。



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、赤ちゃんを育てることの大変さや、小さな命への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ことをもち、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>

- 赤ちゃんは小さいから軽いのかなと思っていたけど、抱っこしてみるとすごく重かったです。
- 助産師さんの話を聞いて、赤ちゃんを産むことの大変さや、命の大切さを感じました。
- 妊婦さんの大変さがわかったから、妊婦さんには親切にしたいと思います。
- お母さんに、わたしを産んでくれて、ここまで育ててくれてありがとう伝えたいし、お父さんにもここまで育ててくれてありがとう伝えたいです。

薬物乱用防止教室(6年生)

1月23日(金)に、砺波厚生センターの薬剤師さんを講師に、「薬物乱用防止教室」を実施しました。

子供たちは、薬物を乱用することは、心身に深刻な悪影響を及ぼすだけでなく、家族や友人、そして社会全体にも危険をもたらすことを学びました。また、富山県内での薬物乱用に関する新聞記事も紹介され、身近にも危険が潜んでいることを知りました。子供たちには、自他を大切にして、明るく健全な毎日を送ってほしいと思います。

<子供たちの感想>

- 薬物は自分とは関係のないものだと思っていたけど、思ったよりも身近にあるものだと知ってびっくりしました。
- たばこやお酒は脳や体に影響を与えてしまうことを知りました。また、薬物は、自分だけでなく他の人にも迷わくをかけてしまうということを学んだので、絶対に使ってはいけないと思いました。
- 薬物はとても危険だから、あまい誘いにのらずにきっぱりと断ることが大切だとわかりました。

