

ほけんだより



平成25年度 八基小 保健室

12月に入り、朝晩は本格的な寒さとなってきました。体を冷やすと病気に対する抵抗力が弱くなります。気温に合わせた服装で体を冷やさないようにしましょう。



かぜ・インフルエンザの予防

①手洗い・うがいをしっかりしましょう。

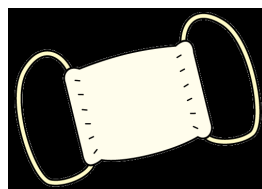
水道の水が冷たく感じられるようになり、手洗いがいいかげんになっていませんか？めんどうがらずに手洗いをしっかりしましょう。うがいもこまめにしましょう。

②水とうにお茶を入れて持ってきてきましょう。

のどがかんそうするとかぜやインフルエンザにかかりやすくなります。水とうにあたたかいお茶を入れて持ってきて、のどをうるおしたり、うがいをしたりしましょう。お茶にふくまれるカテキンという成分は、かぜやインフルエンザのウイルスを殺すはたらきがあると言われています。

③せきエチケットを守りましょう。

せきやくしゃみが出る人は、他の人にうつさないために必ずマスクをしましょう。マスクをするときは、鼻と口をしっかりとおおいましょう。



④教室のかん気に注意しましょう

かぜやインフルエンザのウイルスは、せきやくしゃみによって、空気中に飛びちります。おおぜいの人がいっしょにいる教室では、感染がとてもしろがりやすくなるので、かん気を常に心がけましょう。

- 授業中もできるだけ窓を開けてかん気するようにしましょう。
- 休み時間は必ず窓と出入り口を全部開けて空気を入れかえましょう。

感染性胃腸炎の予防

トイレの後、食事の前、手洗いをしっかりしましょう

寒くなってくるとかぜやインフルエンザとともにやってくるのが感染性胃腸炎です。病院では流行性おう吐下痢症、ウイルス性胃腸炎などと言われることもあります。本校でも先月から流行性おう吐下痢症やウイルス性胃腸炎の診断でお休みする児童が出ています。感染性胃腸炎はインフルエンザなどと同じ出席停止のあつかいになります。テレビや新聞などでもノロウイルスによる集団感染のニュースも伝えられています。感染性胃腸炎は飛沫感染と接触感染ですので、予防のために手洗いをしっかり行いましょう。



十二月の保健目標
教室の空気をきれいに
窓をあけて空気を入れかえよう

【インフルエンザの出席停止の期間の基準】 昨年よりインフルエンザの出席停止基準が変更されました。ご確認ください。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

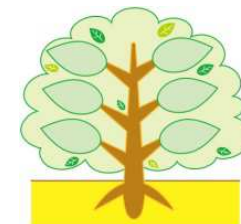
※出席停止日数の数え方例（発症・解熱した日を0日目として数えます）

- ① 2/1 発症→2/2 解熱→発症後5日経過→2/7 から登校可。 □・■・3・4・5・6・(7)・8
- ② 2/1 発症→2/3 解熱→発症後5日経過→2/7 から登校可。 □・2・■・4・5・6・(7)・8
- ③ 2/1 発症→2/4 解熱→解熱後2日経過→2/7 から登校可。 □・2・3・■・5・6・(7)・8・9
- ④ 2/1 発症→2/5 解熱→解熱後2日経過→2/8 から登校可。 □・2・3・4・■・6・7・(8)・9

[凡例：発症日□ 解熱日■ 出席停止の期間 登校可能な日()]

性教育を実施して

11月は性教育月間でした。授業後、児童のみなさんの感想の一部を紹介させていただきます。保護者の皆様にもご協力感謝申し上げます。紙面の都合上1年生から3年生までの感想は次号に載せたいと思います。



4年 「成長する私の体」

内容・資料 二次性徴について
「2万2千個の遺伝子」 日野原重明「いのちのバトン」より(裏面をごらんください)
「いのちのバトン」 相田みつを

「いのちのバトン」という詩がとっても心に残りました。理由は(ぼくたちは)数え切れないほどの遺伝子を受け継いでいることをこの詩がわからせてくれたからです。

私の目や口や鼻などは、誰の遺伝子なのかなととっても知りたくなりました。詩の中で「遺伝子のために一人一人みんな違う個性が生まれるんだよ」というところが心に残りました。卵子と精子が合わさって受精し新しい命がうまれるんだなとわかりました。

私は今日の授業で「遺伝子」というのを学びました。私たちはお母さんの卵子とお父さんの精子が会って生まれました。お母さん、お父さんのほかにおじいちゃんおばあちゃんそのまたひいおじいちゃん、ひいおばあちゃんたちに似ながら生まれてきます。遺伝子は似る性質のことです。卵子と精子のおかげで私たちは生まれてきたのだなと思いました。「2万2千この遺伝子」という詩を読んで「遺伝子のためにひとりひとりみんな違う個性が生まれるんだよ」ということがわかりました。私も自分の持っている個性を大事にしたいと思いました。

裏面に続きます

5年生 生命の誕生

内容・資料 生き物の命の伝え方

DVD「驚異の小宇宙 生命誕生」より受精の映像。

3億もの精子の中で、たった一つだけが卵子と受精できることがわかりました。もし自分が他の精子と卵子で生まれてきていたら、ちがう自分なのかなと思いました。精子と卵子は会うために数々の困難を超えてきて、たった一つが会うのだなと思いました。もしたどり着けなかったら精子はどうなったのかと思いました。なぜ精子と卵子は元から自分のルートや使命を知っているのかと不思議に思いました。

今日の学習やDVDを見て、生命を生み出すのはとても大変だなと思いました。オスとメスの精子と卵子が受精しなければ生命は誕生しないのですごいなと思いました。メスが卵を産んでもオスの精子がなければ生命が誕生するのは不可能です。人間も赤ちゃんが誕生するには大人にたくさんの苦勞があることがわかりました。人間や動物が誕生することは、すばらしいことなんだなと思いました。

女の人の卵子に精子がとどくにはいろいろな関門があって(精子が)大変そうにがんばっていました。生命の誕生はとてもすごいことだと思っていたけど、それ以上にすごいのがよくわかりました。動物と人間は似ている方法で赤ちゃんが生まれるということがわかりました。生命の誕生はとっても感動しました。勉強したことを忘れないようにします。

DVDを見て精子と卵子がいっしょになることによって新たな生命が生まれるのは、とてもむずかしいことがわかりました。3億の中の一つの精子が卵子にたどりついて、(他の精子が入れないように)卵子の表面が波打っているところはすごいと思いました。3億の中の2億99999999個の精子がとてもかわいそうです。他の動物もいろいろな方法で受精をされていてちょっと複雑でした。生命の誕生はすごいんだなと思いました。

6年 「大切な思春期」

内容・資料 思春期の体と心について

「アンドロギュノスの神話」「分身さがしの秘訣」

北村邦夫 親と教師のための性教育講座より

自分の夢に向かってがんばっていれば、いいパートナーを見つけることができるんだなと思った。中学校では友達と楽しく過ごせたらうれしい。勉強も運動もがんばって生活していきたい。

大人になるにつれて異性に興味が出るとゆうことがわかった。脳からホルモンなどが出てくると全くわかりませんでした。早くどんどん大人になりたいという気持ちが強くなってきました。中学生になったら、まず彼女をつくりたいです。そしてその彼女といろいろなところにいったりして楽しみたいなと思いました。気があって楽しい彼女を作りたいなと思いました。

思春期は今までどうゆうことがわからなかったけど大人になる準備なんだとわかった。アンドロギュノスの神話のような分身探しはまだ興味がないけど自分もそうなるんだろうと思った。中学校生活では勉強も難しくなると思うし部活もあるのでそれらがんばりたい。よい思春期にしたいと思った。

分身探しの秘訣の話で、自分探しが大切だなと思い私自身も夢に向かってがんばっていきなりたいと思いました。私は中学校生活で部活では一生懸命にがんばり取り組んでいきたいです。思い出に残る学校生活を過ごしたいです。

夢に向かって努力すれば夢もかなうし好きな異性もできるということがわかった。中学生になっても親に反抗したりしないで生活していきたい。今は親に宿題や明日の準備したのとか言われているけど中学生までには言われないうにしたい。部活もしっかりがんばりたいです。

体だけでなく脳も成長するんだということがわかりました。また男子より女子の方が成長する時期が早いのはビックリしました。先生みたいに夢に向かってこれからの人生をずっと一緒にいる人ができたらいいなと思いました。たくさんの人と出会って、気が合う人や自分にぴったりの人を見つけたいです。友達をたくさん作り毎日が楽しくなるようにしたいです。

自分も先生みたいに夢に向かってがんばっていいひとに出会いたいなと思いました。親に対して反抗してしまうのはみんなあることなんだなと思った。中学生になったら彼女を作って楽しい中学校生活を送りたいなと思いました。豊里の友達を増やし、いろいろな人とコミュニケーションをとっていきなりたいと思いました。

2万2千個の遺伝子

子どもは
お父さんとお母さんから
遺伝子をもって生まれると
おじいちゃんがお母さんに
お父さんやお母さんに
顔やからだや声か似ているのは
遺伝子のせいなんだって
おじいちゃん「遺伝子のために
ひとりひとりみんな違う個性が
生まれるんだよ」と教えてくれた
ぼくたちの
顔やからだや声か
みんな違ってはいるのは
それぞれが
お父さんやお母さんから
1万1千個ずつの遺伝子を
もらったからだ
そうか
遺伝とは
「似る」性質なんだね
ぼくはお父さんのあつたかい
大きな手と
お母さんの優しい声か
似ればいいな

日野原 重明著
「いのちのバトン」より