

# ほけんだより12月



令和5年12月  
高岡市立博労小学校 No.9

11月中旬頃から急に寒くなり始めましたね。みんなは温度差になれてきているでしょうか。冬は、クリスマスにお正月、楽しいことがたくさんですね。寒い冬も元気に過ごせるように、普段から生活習慣に気を付けて過ごしてみてください。

## 冬こそ日光浴



「寒いから・・・」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？  
太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。

不足するもの①  
ビタミンD

不足するもの②  
セロトニン

ビタミンDは日光を浴びることで体内に作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

## 差別や偏見を考えてみよう



友だちなど身近な人が新型コロナウイルス感染症にかかった時に、こんなことをしていませんか？

友だちに「ウイルスだ!」と言ったり  
「うつされる」と近づかないようにしたりした

SNSに「〇〇はコロナになった」と  
友だちの名前を書き込んだ

目に見えないウイルスや病気への不安や恐怖が原因で、感染者を避けようとしてしまうことがあります。ですが、これらは差別や偏見につながるかも。

## 12月10日は世界人権デー

これを機会に、感染した人にも治った人にも温かい対応ができるように、日頃の生活を振り返ってみましょう。



## 保健室からのお知らせ

12月14日(木)

1年生 希望者 色覚検査



生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

ビタミンD

きのこ類、魚など。

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます。

## がっこうほけんいいんかい かいさい ～学校保健委員会を開催しました～

11月21日(火)に、富山県看護協会の助産師を講師に迎え、「いのちの授業」～いのちってすごくていのちってとっても大切～というテーマで、学校保健委員会を開催しました。4年生、5年生、6年生と希望の保護者が参加しました。出産に立ち合い、新しい命と向き合っておられる助産師の話は、説得力があり、子供たちだけでなく大人も真剣に耳を傾けていました。また、胎児の人形を抱っこしたり、折り紙で受精卵の大きさを確認したりすることで、実際には見るできない、いのちの始まりについて理解を深めることができ、いのちの大切さを実感していました。また、実際に妊婦ジャケットを男性教員に着用してもらい様々な動きをすることで、妊婦さんの大変さを見て感じていました。

いのちのはじまりは針の穴くらい！  
僕たちもこんなに  
小さかったんだ～！



お腹の中の赤ちゃんの人形がだんだん  
重くなってきたよ。

# がっこうほけんいいんかい かいさい ～学校保健委員会を開催しました～



## じどう かんそう ＜児童の感想＞

赤ちゃんが生まれるのに10か月と10日(29日)かかることがとてもびっくりして、妊婦さんは大変なんだと思いました。これから、妊婦さんを見かけたら席を譲りたいと思いました。 5年生

僕が生まれてきたのは、奇跡なんだと思いました。お母さんとお父さんに生んでくれてありがとうと言おうと思いました。 4年生

私がお母さんやお父さんと、「1つの命を持って生きている」「しっかり産めるのかな?」「健康で元気な赤ちゃんが生まれてくるのかな?」と不安でいっぱいでした。けれど、「大切な命を産むことができる」「生まれた時は幸せ♡」とポジティブに、そして健康に過ごしていきたいです。 5年生

私のお母さんやお父さんは、私を大切に育ててくれたことがよくわかりました。私は、たくさんの人に大切にされて、生きていることがよくわかりました。これからはもっと自分を大切にしていきたいです。 4年生

私たちはみんな「命」をつなぐ役割があるということが、印象に残りました。奇跡の確率で生まれたこの命を育ててくれた人たちに感謝をしながら守っていききたいな、受け継ぎたいなと思いました。赤ちゃんの成長についても知ることができました。だんだん重くなっていく人形を抱いていると命の重さを感じることができました。この大切な話を覚えておこうと思いました。帰ったら、家族にありがとうと伝えたいです。 5年生

命はとても大切に250兆分の1という確率でとてもすごいものなんだと改めて命の素晴らしさを感じました。 6年生

今まで、あまり考えていなかったけれど、生きているだけで100点満点といっておられるのを聞いてすごく感動しました。私のことを産んでくれた親に感謝しかありません！ 6年生

自分や仲間は大切な存在なので、思いやりをもって生活していかないといけないと分かった。 6年生



## ほごしゃ かんそう ～保護者の感想～



子どもたちが楽しそうに学んでいる姿が見られてとてもよかったです。赤ちゃんのお人形がかわいく、子どもたちも何かを感じてくれたらいいなと思いました。

人形を手にとって実感しながら話を聞けて良かったです。難しく感じるものも体感できるとよりたくさんのもも子供たちも学んだと思います。このような機会がありとても良かったです。

学校保健委員会に参加していただいた皆さん、ありがとうございました。子供たちにとっても、大人にとっても、貴重な授業になったと思います。いのちのはじまりの大きさ(直径0.1mm)や250兆分の1で生まれてくるという確率の低さを助産師さんから教わり、自分たちが生まれてきたこと、そしてここまで成長してきた「奇跡」を実感できましたね。また、胎児の人形の抱っこでは、全員が本当の赤ちゃんを抱っこするように大切に、そして優しく自分の手で包み込んでいました。その時の子供たちの表情は本当に優しく、温かい笑顔だったことが印象的でした。「生きているだけで100点満点!」最後に助産師さんがみなさんにくれた言葉です。嫌なことやイライラすること、悲しいことや悔しいことを経験し、生きていることが辛いと感じるときがあるかもしれません。そんな時にはこの言葉を思い出して、いのちがあることの素晴らしさを忘れないでくださいね。

そして、今回の「いのちの授業」で抱いた感情を絶対に忘れないでください。「大切にされていない」、「生きる意味がない」、「人生が無駄」などは誰ひとりいません。いのちがある限り何度でも挑戦し続けられます。そして、自分のいのちだけでなく、周りの人のいのちを大切にできるようにしてください。そのためには、どんな言葉でどんな行動をすることがよいか、よく考えて過ごしてみてくださいね。最後に、悩みや困ったことがあれば1人で悩まず、周りの人に相談してくださいね。人は話を聞いてもらうだけで、心もとても楽になることがあります。家族、友達、先生、皆さんの周りにはたくさんの方がいるのでぜひ頼ってくださいね!

