

ほけんだより 命の参観授業・学校保健安全委員会号 萩市立弥富小学校 保健室発行

12月1日(木)に助産師の沖野先生、中村先生、妊婦の〇〇さん、学校歯科医の仁保先生を指導者に迎え、命の参観授業・第二回学校保健安全委員会を開催しました。学校運営協議会委員、保護者のみなさまには、お忙しい時間中、足を運んでいただき、ありがとうございました。命の参観授業と学校保健安全委員会の協議内容について簡潔に報告いたします。

1 命の参観授業

妊婦の〇〇さんも助産師として病院に勤務されているそうです。

○助産師さんのお仕事は

→赤ちゃんが産まれる時にお手伝いをする。

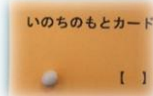
赤ちゃんが産まれる前や後などの各時期において、栄養の指導をしたり、体重を量ったり助言やケアを行う。

○産まれたとき、赤ちゃんは何で泣くのかな? →呼吸をするため。命のバトンを受け継いで産まれてくる。

産まれてきてくれてありがとう。周りの人もうれしい。

○命のもととは

→女の子には卵子、男の子には精子があり、命のもととなっている。



命のもとは、水着でかかれるところにある。このプライベートゾーンは、大切にしてほしい。

○子宮の中の赤ちゃん(胎児)は

→胎盤、へそのお、羊水、羊膜で守られている。



2ヶ月

妊婦〇〇さんの赤ちゃんの心音を聞いた後、〇〇さんの心音を聞く体験

自分で心臓を動かしている

赤ちゃんの心臓の音は僕の心臓の音よりも早いよ!

7ヶ月くらいになると

耳ができ、外の音も聞こえる。指しゃぶり…おっぱいを飲む練習、しゃっくり、あくび…横隔膜をあげたり下げたりする呼吸の練習

子どもたちの感想の一部を紹介します。

赤ちゃんの心臓の音がとても早くてびっくりしました。ぼくも最初は一円玉くらいだったけど今ではこんなに大きくなったんだなと思いました。〇〇〇〇

この勉強でぼくたちもお母さんがうんでくれたことをちゃんとわかることができたので命は大切だなとおもいました。〇〇〇〇

マタニティジャケット妊婦さんの体験(〇〇さん)

重たくて動くのも大変!

赤ちゃんは、回りながら出てくるよ!

子宮の中から出てくる疑似体験(〇〇さん)

あなたが受け継いだ命のバトン。自分の代わりはどこにもいません。自分を大切にしてください。そして、その周りの人や友達も大切にしましょう。

2 学校保健安全委員会

(1) 弥富っ子元気チャレンジの報告

今年度の7月より、弥富っ子の基本的な生活習慣の確立をめざして、月に1回3日間ほど、親子で健康に関する取り組み。

○7月はみがき→チャレンジ期間の3日間、朝も夜も歯みがきをしていないという人はいませんでした。

○9月早ね・早起き→宿題をしたり、スポ少があったりで、早ねの目標時刻が守れなくなってしまう人もいました。しかし、平日は学校があるので早起きが30分以上遅くなった人はいませんでした。

○10月・11月ノーメディア・ノーテレビ→1日30分以内を全く守れなかったという人はいませんでした。休みの日のテレビの時間やゲームの時間について家庭で話し合って守れる時間を決めてみましょう。

☆みがきは、おうちでも3分間続けよう。

☆早ね早起きをするために時間をみて行動しよう。

☆テレビやゲームは決めた時間を守って、勉強や運動をしたり、おうちのひとと過ごす時間を大切にしましょう。

命のバトン 相田みつを

(2) すこやか委員会発表 ○○さん、○○さん、○さん、○○さんがドライもんのメンバーになって劇をしました。

あらすじ：新しいゲームを買ってもらったのぶたくん。土曜日、スス夫とジャイオンが、のぶたのうちに遊びにきました。夢中になってゲームをしていると、3時間もたっていました。目が痛くなってドライもんに助けを求めた3人。ドライもんがくれたのは視力回復目薬…。早速目薬をさした3人は、なんと幽霊が見えるようになってしまったのです。それは、ゲームばかりして遊んでいる3人をこらしめようとドライもんが準備したドッキリの目薬でした。ゲームの時間を1日30分にするならもとし液をあげるよ。と言われた3人はゲームの時間を守るとドライもんに約束をして目をもとにもどしてもらおうでした。

弥富っ子元気チャレンジで取り組んだノーテレビ・ノーゲームで30分の時間を守れなかった理由は、「ゲームをやめられなかった。」「時間をみていなかった。」「おうちの人と一緒に集中してゲームをしていたら時間がたっていた。」ということがあります。

休みの日も、メディアの時間を守って規則正しい生活が出来るように今日の学校保健安全委員会を考えましょう。



(3) 研究協議

子どもグループ・おとなグループにわかれて話し合いをしました。

活動1 睡眠・食事・運動・その他(はみがき・メディア・心の健康)の項目について健康に過ごすために大切なことを考えよう。

活動2 冬休み健康に過ごすためにみんなであてを考えよう。(大人は、大人が子どもにできることを考えよう。)

子どもグループの決めた冬休みのめあて

起きる時刻 低・中・高 6:00
寝る時刻 低 9:00 中 9時半~10時
高 10:00

食事→よくかんで一日三餐バランスよく食べる

運動→一日30分以上する

はみがき→ていねいに1日3回3分以上する。
メディア→テレビは1時間、ゲームは2時間15分まで

大人が子どもにできること

すいみん

- ・子どもが起きる前に朝食づくり
- ・早くねかせ、読み聞かせをする
- ・大人がテレビを消す
- ・夜の過ごし方について約束を決める
- ・家族での時間を大切にする

うんどう

- ・大掃除をみんなでする
- ・家族みんなで外遊び、運動、ラジオ体操、イベントに参加する

こころ・その他

- ・いろんな人と合って話しをする
- ・人前に出た時のマナー
- ・一日やることをきちんと考えて行動する

しぐせ

- ・家族そろって一緒に食べる
- ・大人も美味しそうに食べる、残さない
- ・カミング30
- ・家族みんなで食事づくり
- ・栄養バランスを考えて献立づくり

はみがき・メディア

- ・寝る前、お風呂で大人も歯みがき
- ・メディアを一日にできる時間を家庭で決めて守る
- ・動画など子どもが見ている内容を大人が知っておく

3 学校歯科医による指導助言

(1) 学校歯科医 仁保先生

- ・人が生きていくための第一関門は口である。
- ・よくかんでだ液を出すことが大切。だ液は1日に1.5ℓ程度分泌されている。
- 介護施設などでは、健康のためにだ液腺マッサージをしている。
- ・妊娠中の歯周病が胎児に悪い影響を及ぼすことがある。



この学校保健安全委員会の協議内容を受けて、すこやか点検冬休み版を作成しました。終業式にお子様へ配付いたします。保護者の方のチェック欄を設けていますのでよろしくお願いいたします。子どもたちの益々の健康を目指し、保護者のみなさまにも、ご家庭での取り組みにご協力をお願いいたします。

1 給食費集金について

9日(金)に給食集金袋を配付します。冬休みがあるため、早めに徴収させていただきます。16日(金)までに学級担任に提出してくださいようお願いいたします。

2 懇談会について

21日(水)の期末懇談会と合わせて、健康カードを配付します。また、お子さまのご家庭での様子や健康についてお話できればと思っています。お忙しいとは思いますが、保健室にお立ち寄りください。お願いします。