

# のびのび

平成23年11月25日(金)

鳥丸小学校 保健室

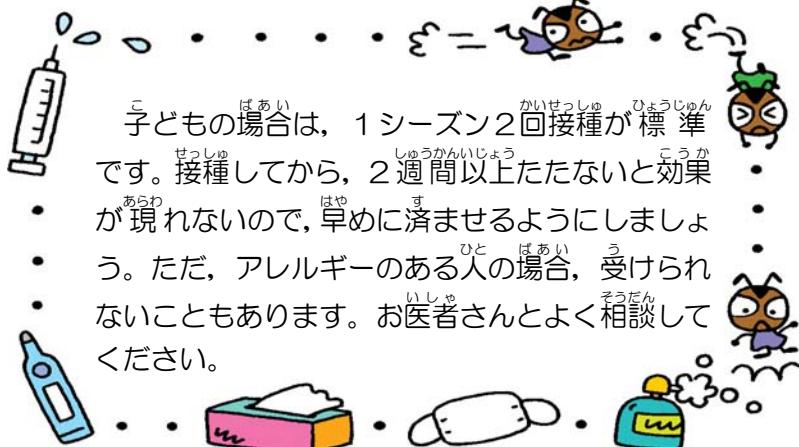
No.17



みんなは、最近朝気持ちよく布団から出ることができますか？寒さに負けて布団にもぐりこんでなかなか起きられずに、おうちの人にたたき起こされたりしていませんか？先生は「よ～し！布団から出るぞ！」と思ったら、心の中で「1・2・3・4…」と10まで数えてから気合いを入れて「エイッ」と起きるようにしています。

東郷の朝は、山にきりがかかるて田んぼも川もとてもきれいです。じまんできるふるさとですね。そのような風情も楽しめる余裕を持てるように、早ね・早起きや朝の準備がしっかりできるといいですね。

## インフルエンザの予防接種済ませましたか？



子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たないと効果が現れないで、早めに済ませるようにしましょう。ただ、アレルギーのある人の場合、受けられないこともあります。お医者さんとよく相談してください。

## しっかり手あらい・うがいできてる？

風邪やインフルエンザなどが流行する季節になったのに、水道の水は手が凍るほどめたいっ！

だからといって、ちょちょっと石けんをつけてペペッと水で流すだけでは手についたバイキンは退治できません！手のひら手の甲、指の間もつめの中もじっくりあらおうね！



## マイコプラズマ肺炎が流行っています！

マイコプラズマ肺炎はマイコプラズマという微生物が気管やのどなどの気道に感染することで発症します。呼吸器系に感染すると、上気道炎、咽頭炎、気管支炎、肺炎になります。

### 主な症状は次の通り

- ・ **ノドの痛み**
- ・ **鼻水、鼻づまり**
- ・ **37°C程度の微熱から39°C以上の高熱**
- ・ **咳、たんのからむ咳(解熱しても1ヶ月近く続く症状)**
- ・ **喘息があると、喘息の悪化、喘鳴(ゼイゼイ・ゴロゴロ・ヒューヒューといった呼吸)**
- ・ **呼吸がしにくい呼吸困難**

乳幼児に感染した場合は風邪程度で済みますが、小学生頃になると肺炎を起こします。同じように大人が感染した場合も肺炎になります。

感染から発症までの潜伏期間は1～3週間ぐらいで、4週間に及ぶこともあります。一度流行すると、どんどん拡がってしまいます。季節では秋から冬に多いのが特徴です。

たんや唾液(つば)、咳で人にうつる飛沫感染です。そのため、学校など集団生活している環境で感染が拡がってしまいます。小学校や中学校での流行が多いのはそのためです。

# 11月学級活動の様子

## 1・2年生 「よい姿勢・わるい姿勢」

お子さんご家庭での学習時間やテレビを見ているとき、食事をしているときなどの姿勢が気になることはありませんか？

普段から姿勢が悪いと身体にも影響が出てきます。より健康的な生活を送るためにも、良い姿勢で過ごすことの大切さを理解できるように、また、そのための実践方法をふまえながら授業を進めました。

### 姿勢の要は背骨！背骨に関するクイズをしました

- ①背骨は、たくさんの骨がつながって出来ている？
- ②悪い姿勢を続けると背骨が曲がる？

### 背骨が曲がるとどうなるの？

- ①背が伸びにくい
- ②目が見えにくくなる
- ③勉強が分からなくなる



姿勢が悪いと、背骨が曲がっちゃうよ！

背骨の様子を背骨Tシャツで説明しました。



姿勢が悪いと内臓が圧迫されて、呼吸もしにくくなるよ！



「立つ」「座る」「書く」時の正しい姿勢を実践しました！

## 3・4年生 「テレビやマンガとわたしたち」

テレビやマンガは、私たちにとってとても身近な娯楽の1つです。しかし、中には、個人や社会に役立つものと、悪い影響を与えるものの両方があります。今回は、自分にとってより良いものを選んで視聴しようとする意識を育てることができますように授業を進めました。

### めあて テレビやマンガの良い点、悪い点について考えよう

良い点については、ためになることもあることや、悪い点については、悪いことを真似してしまうことがあるとおさえました。

〈グループで話し合い活動〉

良い点→テレビでは地震などの情報が入る

悪い点→悪いことをマネしてしまうことがあるなど意見が出ました。

面白がって、テレビやマンガの仕草や言葉を真似することは、周りの人を傷つけることもあるよ！



### 授業後の児童の感想

〈これからどんなことにきをつけたら良いと思いますか？〉

- ・時間を決めてみる
- ・つい勉強をわすれて勉強が進まなくなるから、勉強が終わってからマンガを見る。
- ・これからは夜おそくまで見ないようにしたい。

## 5・6年生 「生命誕生」

### めあて おなかの中のあかちゃんは、どのように成長するのだろう。

1ヶ月目ではエラやしっぽなどがあった赤ちゃんも、2ヶ月、3ヶ月と成長するにつれて目ができるて手足ができる少しずつ人間の赤ちゃんらしく成ってきます。4ヶ月目には外性器が完成！男の子か女の子か判断も出来るのです。また、胎児が成長するために必要な栄養と酸素は、母親からへその緒を流れている血液を通して受け取っていることや、へその緒を流れている血液は、赤ちゃん自身が自分の体でつくり出したものであり、その血液の流れも自分の心臓の拍動によって、つくり出されていることから、いのちの素晴らしさについても考えられるようにしました。



1ヶ月目から9ヶ月。子宮の中でこんなに成長するんですね！



妊婦体験、新生児だっこ体験もしました。