

えがお 2月号



暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い日が続きますね。市内でも感染症が流行しており予防や体調管理が大切です。2月号はチャット風にほけんだよりを作ってみました。

冬に風邪をひきやすいのはなぜ？

なんで冬になると風邪をひかないように！って言われるの？夏よりもバイ菌が強いのか？

いい質問だね。実はね、冬は「バイ菌のパワーがアップ」するのに、ボクたちの「守る力がダウン」しちゃう、とってもピンチな季節なんだよ。



えっ！ダブルパンチじゃん！どうして守る力が弱くなっちゃうの？

まずは「寒さ」ね。体が冷えて体温が下がると、免疫チームが動きが鈍くなってサボっちゃうんだ。



そっか、応援団が寒くて震えてる感じだね。

そうそう！鼻やのどの「粘膜」バリアが乾燥でカラカラになってヒビ割れちゃうんだよ。そうするとバイ菌が体に入りやすくなる。



バイ菌の方は元気なの？

ウイルスや細菌は、冷たくて乾燥した場所が大好き。夏より長生きできて、空気中を飛び回れるんだ。



えー！ずるいよ！

くしゃみの飛沫が乾燥してシュッと小さくなり、風に乗って遠くまで飛んでいくんだよ。だからバイ菌が広まるスピードが速くなっちゃう。



だから加湿器をつけたり、温かいお風呂に入ったり、手洗いをするんだね！

その通り！バリアを湿らせて、体をポカポカに温めてね。バイ菌に負けない準備をしましょう！

いのちの授業

2月13日（金）助産師の堤登志先生をお迎えし、6年生を対象に「いのちの授業」を行いました。

- 01



思春期の体の仕組み
- 02



思春期の伴う心の発達
- 04



受精や胎児の成長お産の流れ
- 05



赤ちゃん抱っこ体験妊婦ジャケット体験
- 06



自分や人を大切にすること

さいごには堤先生が実際に体験したお産から今ある命の尊さについてお話いただきました。



妊婦ジャケット体験

おも思っていたより重いなあ。
だ抱っこをかわるのが難しいな。

赤ちゃん人形だっこ体験



6年生の感想を紹介します！

ぜひうちでも生まれた時のことや赤ちゃんの時のエピソードを話題にしてください。

- ・生まれてくることはとてもすごいんだと思いました。初めて知ったことしかなかったです。お母さんに感謝したいです。
- ・自分が今生きていることが沢山の奇跡の積み重ねですすごいということが分かりました。だからこれからも今生きている自分や友達を大切にしたいと思いました。
- ・今生きているこの命を大切にしていけるだけ長生きしたいと思いました。
- ・命の授業で生きている価値を知りました。僕が家に帰ったらお父さんとお母さんに「僕を生んでくれてありがとう」と心を込めて伝えたいです。
- ・今日命の尊さを知ることができました。今生きているのは奇跡としたので今を大切に楽しく生きていきたいです。
- ・命の授業で僕たちがすごい運の持ち主なんだなと思いました。世界にたった一つだけの命なんだから死ぬまで存分に生きていることを楽しんでいきたいです。