



# 保健だより

平成27年11月12日  
尾張旭市立東栄小学校

秋が深まり、朝晩は冷え込むようになりました。この時期は、気温差が大きいので、体調を崩している人も見られます。規則正しい生活、衣服の調整、手洗い・うがいをすることで体の調子を整えましょう。



## 11月16日(月)～20日(金)

せいかつてんけん

### 「けんこうカード」生活点検をおこないます。



規則正しい生活習慣を意識して、心も体も健康に生活できるよう、「けんこうカード」を使って、自分の生活点検をおこないます。

期間：11月16日(月)～11月20日(金)

項目：起きた時刻、朝ごはん(3色の食品)、うんち、歯みがき、ハンカチ、あいさつ、ろうかの歩き方、寝た時刻

方法：1・2年生は「けんこうカード」を11月16日(月)に持ち帰り、家の人といっしょに記入します。3年生以上は学校で記入し、11月20日(金)に持ち帰ります。点検期間が終わったら、右のページに○△×の数を記入し、自分の生活をふりかえって、気がついたことを書きましょう。そして、おうちの人に、健康週間中の様子やがんばったことなどを「お家の人から」の欄に書いてもらい、担任の先生に出しましょう。

心も体も元気にすごそう!(5年) ( )年( )組( )番 氏名( )

自分の目標  16日～20日に 点検する

自分の生活をふりかえり、○△×をつけていきましょう

	1学期	2学期	3学期
	○	△	×
①歯みがき			
②ハンカチ			
③あいさつ			
④早寝			

自分の生活

＜1学期＞

自分で生活をふりかえりましょう	家の人から
あてはまるところに○を書き、気がついたことを下に書きましょう .....しつかりできた.....だいたいできた.....できなかった.....	

＜2学期＞

自分で生活をふりかえりましょう	家の人から
あてはまるところに○を書き、気がついたことを下に書きましょう .....しつかりできた.....だいたいできた.....できなかった.....	

＜3学期＞

自分で生活をふりかえりましょう	家の人から
あてはまるところに○を書き、気がついたことを下に書きましょう .....しつかりできた.....だいたいできた.....できなかった.....	

おうちの人に、健康週間中の様子やがんばったことなどを書いてもらおう

自分の生活をふりかえって、気がついたことを書く

1学期の反省を参考にして、自分の目標を書く

1日のうち、どこかで出た

4 歯みがき

5 ハンカチ

6 あいさつ

7 廊下

8 寝た時刻

朝ごはんは、3つの色をそろえて食べられるといいですね!

# 保護者の皆様へ

## 健康週間について

規則正しい生活習慣を意識して、心も体も健康に生活できるよう、学期に1回「けんこうカード」生活点検を行っています。小学校の時期に基本的な生活習慣が身につくよう、家庭での協力をお願いします。

「けんこうカード」は、1・2年生は11月16日（月）に持ち帰りますので、家庭で記入してください。3年生以上は学校で記入し、11月20日（金）に持ち帰ります。点検期間が終わりましたら、週間中の子どもたちの様子やがんばったことなどを「お家の人から」の欄に書いてあげてください。お忙しいところ申し訳ありませんが、よろしくお願いします。

## がっこうほけんいいんかい ひら 11月10日に学校保健委員会が開かれました

6年生が参加し、助産師 飯田智恵美さんから「生命のつながり ～自分が生まれたときのこと～」のテーマでお話を聞きました。その一部を紹介します。



### いのち たんじょう たいじ なか あか せいちょう 命のはじまりから誕生までの胎児(お腹の中の赤ちゃん)の成長

—お父さんとお母さんからもらった命のもとが1つになって、初めて命が始まる—

6週：お母さんは妊娠がわかる

11週：お母さんは、つわりで気分が悪くても、赤ちゃんが栄養をとれるように、  
がんばり、赤ちゃんは、胎盤とへその緒を通して、栄養と酸素を受け取る

21週：お母さんは、赤ちゃんの動き(胎動)を感じる

赤ちゃんは生まれてからの準備をする(指をすう…おっぱいを飲む練習)

赤ちゃんは羊水(赤ちゃんが浮いている水)を飲んで、自分の体の中できれいにし  
て、おしっことして出し、いつも羊水をきれいに保つ

30週：赤ちゃんは、頭を下にして生まれる体勢をとる

\* 妊婦ジャケットを着用し、妊婦体験をした人の感想

「重いので、思うようにからだは動かさない」



しゅっさん  
出産 「生まれてきてくれてありがとう」

じんつう  
陣痛：へその緒を通して、生まれるサインを赤ちゃんが出す

しゅっさん  
出産：赤ちゃんが生まれ出ようとする気持ちと、お母さんの赤ちゃんに会いたい、無事に生み

たいという気持ちと力を合わせる

\* 子宮袋を使って、赤ちゃんが生まれる体験をした人の感想

「子宮の中は狭い」



### う つ いのち 受け継ぐ命

おとなになる準備：命を受け継いでいくための体と心の準備が始まっている

とお せんぞから う つ いのち  
遠い先祖から受け継がれた命：かけがえのない大切な命

じぶんともだち からだ きず  
自分と友達の体を傷つけない

