

# ほけんだよい

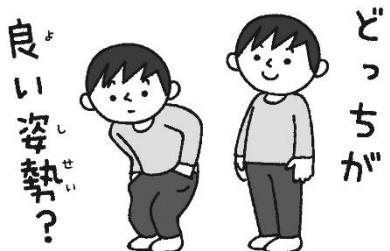
2月は春！？

むかしの暦では、2月は“春”であるとされていました。  
ですが、実際には1年で1番寒いと感じる時期です。  
体が冷えるとめんえき力（病気とたかう力）が弱くなってしまい、温かい食べ物を食べたり、運動やおふろで体を温めたりして、インフルエンザやコロナなどのかぜに負けないめんえき力を高めましょう。  
そして、本当の春が来ることを待ちましょう。



## 2月の保健目標：姿勢を正しくしよう。

よい姿勢は健康を支えています。姿勢が悪いと視力が落ちる、肩や首がこる、内臓のはたらきが悪くなる、など体に悪い影響があります。



どんな気分転かん法があるかな？ **7つのまちがいさがし** 答えは 保健室前です



## おうちのかたへ



1月の身体測定時に実施した、各学年の保健指導の様子をお伝えします。今回は1～3年生の様子です。

### 1年 「うんび・うんによ・うんち・うんご」

養護教諭が「うんび・うんによ・うんち・うんご」という“うんこの絵本”を読み聞かせて、そのあと内容確認の3択クイズをしました。

絵本の中に絵日記とうんこの観察日記があり、字も小さくて量が多いのですが、「これも全部読んでいい?」と確認すると、1年生は「うん、いいよー!」と快く返してくれました。

“元気いっぱいのとき、おまめやおいもやおやさいをきちんとたべて、はやねはやおきすると“出てくる”うんち“が一番いい“うんこ”だとよくわかったようです。

うんこは体からの「お手紙」だから観察しようね、と伝えています。



### 2年 「“いたい”が“なある”って？」

2年生は9月に引き続き、けがシリーズです。大人にとっては「放っておけば治る」痛みも、子どもにとっては一大事! 手当をしても「先生、でも痛い」…小さくても、痛みが残っていること自体が心配なんですね、きっと。♪ちちんぷいぷい、で治してあげられたらなー、とは思うのですが。

そこで、保健室あるあるのけがの経過を例に、痛みの強さを下の“いたみのものさし”で確認しながら、「いたい」は『すぐ治る』じゃなくて、『少し(だんだん)治っていく』ことを理解します。

なるべく大きくないけがの経験を重ねながら、いつか、保健室がなくても「これくらいのけがなら、様子をみよう」と自分で判断できる人になつてほしいと願っています。

指導では、この向き(原本とは逆)で使用。



### 3年 「体温はかせに なろう！」

保健室での検温で、体温計を首元から入れて、右図の×の状態で測る児童が多いので、思いついた指導です。この測り方をするたいていの児童は、測定終了の音がなるまで、じーっと液晶表示を見張っています(音の意味…?)。

この角度ではきちんと測定できませんので、図の○のように下から体温計をわきのくぼみにあて、45度くらいの角度ではさむように教えました。この方法だと、わきのくぼみの一番深い部分で測ることができます。

今回もたくさんの“体温はかせ”を認定しました。夜更かしでズレた体温相のリセット方法など“体温はかせ”的な名にふさわしい知識も学びました。

