

保健だより



11月号

☆家に持ち帰り、
保護者の方にも見せてください。

11月になりました。日に日に秋が深まり、日中と朝夕の温度差をさらに感じるようになってきました。

11月23日は勤労感謝の日という祝日があります。その11月23日は、

もともとは「新嘗祭」という飛鳥時代から続くお祭りで、その年に収穫したお米を神様に捧げて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら、誰かの働きに『ありがとう』の気持ちを持てるといいですね。



インフルエンザに注意！！

柏中でも10月初旬にインフルエンザが流行し、学級閉鎖・日課変更を行う学年・クラスがありました。今年インフルエンザの流行が早いです！また、コロナ渦明けで私達のインフルエンザへの免疫力が低下していると言われています。

引き続き、感染症予防を心掛け、発熱や体調不調の際は、無理し
ることのないよう、ご協力お願いいたします。

<柏中 10月のインフルエンザ罹患者数>

- 1年生・・・30名
- 2年生・・・27名
- 3年生・・・14名



感染症 注意報

感染症流行の季節がやってきました。
うつらない・うつさないための
キホンを確認！

手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



空気も・気持ちも、換気で“リフレッシュ”

11月9日は『いい(11) ふう(9)き』の語呂合わせから、**換気の日**とされています。人が多く集まる教室を閉め切っていると、空気はたちまち汚れてしまいます。感染症予防上からも、『換気』はとても大切です。寒くなってきますが**換気をして、気持ちの良い空気で過ご**
しましょう！！

11月9日は「いい空気の日」

続けよう！
こまめな換気

なぜ？
閉めきった部屋には、二酸化炭素やホコリ、ウイルスがたくさん！

どうする？
対角線上にある窓を2カ所あける

11月1日は“いい姿勢の日”

1という数字は背筋をピンと伸ばした様子に見えることから、**11月1日は「いい姿勢の日」**と呼ばれています。姿勢が悪いと、背骨がゆがみ、腰痛や肩こりの原因になってしまったり、胃や腸が圧迫されて食べ物が消化されにくくなり、便秘につながったりもします。また、呼吸が浅くなり、酸素が十分に取られず、運動機能や肺の働きも低下し

正しい姿勢で座っているかな？

- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

たりすることもあるそうです。それだけではなく、姿が悪いと気分まで落ち込んでしまうこともあります。見た目だけではなく、体の中や心にまで悪い影響が出てしまいます。

11月 は姿勢を意識し、いつもより背筋を伸ばして過ごしてみると、きっと気持ちも up するのではないかと思います😊😊

元気な体づくりのポイント

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK！



ポイント③

きゅうよう 休養

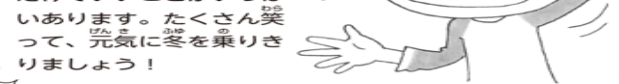
疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



④ つめのポイント

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう！



10/26(木) 2年生「命の授業」講話・妊婦体験・赤ちゃん人形抱っこ体験

10月26日(木) 3・4校時に、流山市にある東葛病院産婦人科の助産師さんわたなべ(渡邊助産師ためひろ・為廣助産師)をお招きして・・・「命の始まり、お腹の中にいた時の様子、命の誕生、周りの人たちの協力」等のお話を聞きました。

2人の助産師さんは、今まで多くの出産・いのちの誕生に関わってきた方です。みんなが、脈々と「命のバトン」を受け継いで今を生きていること。命が芽生え、お腹の中で成長していく様子、赤ちゃんの力等・命の誕生について勉強しました。

DVDでお母さんが命がけで出産に臨んでいる周りで、お父さんを始め、産科の先生、助産師さん、看護師さんに支えられ、待望の赤ちゃんが産まれるシーンにも生徒は感動したようです。

最後に、柏市主任児童委員さんにも協力していただき、短時間で代表生徒のみですが、妊婦体験・赤ちゃん人形抱っこ体験も行いました。授業後の生徒の感想をまとめましたので、ご覧ください。

☆今日の助産師さんのお話を聞いて、感じたこと・考えたこと・わかったこと等。(一部抜粋)



♡今自分が生きていけるのも生きていけるのも助産師さんや家族、先生のおかげということを知ることができて感動した。

♡助産師さんの話を聞いて、自分が生まれてきたことが奇跡なんだと感じました。

♡このクラスにいる人は奇跡で、生まれて仲良くなった人はより奇跡なんだと分かった。

♡赤ちゃんの出産について、改めてお母さんだけではなくお父さんも一緒に手を組んでしっかりと頑張っていて生まれてきているのだなと思った。

♡出産は大変なんだなと思った。妊婦さんも寝るのも辛そうだし、すごいなと思った。

♡妊婦さんはすごく大変なんだなと思っていました。もし、電車とかで妊婦の方を見つけたら積極的に席を譲りたいと思いました。

♡自分たちが生まれる確率が本当に低くて、生まれたこと自体が奇跡なんだと思うと、両親に感謝しようと思った。今回の講習を受けられてよかったと思った。

♡実際に赤ちゃんの重さを体験して僕のお母さんの双子の重さが二倍は大変だなと思いました。

♡自分たちがうまれてきたのが数万分の1ということに驚いた。

♡自分が生まれたのがすごいことだと実感できた。

♡妊婦さんの経験をしてみて、短い時間だったけどすごく大変だったから、ママに感謝だなあって思いました。バス・電車で妊婦さんを見かけたら席を譲ろうと思いました。

♡お母さんが一生懸命産んでくれたから大切にしようと思った。お母さんに生まれたときの体重などを聞いてみたい。

♡私がここまで育ってこれたのは、お母さんとお父さんのおかげだと知り、胸が熱くなった。加えて、命の誕生はとても貴重で神秘的なことだと知った。

♡私が今ここにいるのは、お母さんやお父さん、家族のみんながいたからだと思うと感謝の気持ちでいっぱいだった。出産とはとても大切で素晴らしいものなんだと知ることができてよかった。

♡赤ちゃんが生まれるまでの過程がよく知れた。DVDを見たときにやっとの思いでお産ができた夫婦を見て、とても感動した。

♡出産や子供を育てるのはすごく大変なことだということを知ることができた。また色々な人達が協力したり支え合ったりしていることを改めて知ることができたので、すごく良い機会だったなと思った。

♡自分たちの命について詳しく知れました。自分たちが何億分の一の確率で生まれてきたことに驚きました。また、自分のお母さんが自分がお腹にいる時もあんなにつらい思いをしていることも知れました。また、実際に体験している人を見てクラスで体力がある子でもすごい重そうにしていたので、親に感謝しなくてはならないなと思いました。今日は自分たちのために、貴重な時間を、ありがとうございました。

♡DVDを見たとき、自分のために親もこのような大変なことをしてくれたらと思うと、嬉しくなったし、感謝をしたいと思った。自分もいつかお母さんになったら、親のように、子どもを大切にしたい。

♡改めて親は私達のために頑張ってくれてたんだなということがわかった。自分が今この世界に存在しているということは奇跡なんだとわかり、親の偉大さを知れた。

