

# ひだまり



日光市立大室小学校

保健だより 2月号

健康な心と体を  
作ろう！

毎日寒い日が続いていますが、日が少しずつ延びたり、福寿草のきれいな黄色い花を見たりすると、寒さの中にも春が少しずつ近づいていることを実感します。

今年は例年より早くインフルエンザが流行し、本校も1月は5年生で学級閉鎖になるほど急増しましたが、2月に入り欠席も徐々に減り落ち着きを取り戻しつつあります。とはいえ油断は禁物です。まだまだ安心して、うがい・手洗いの実施や、人混みを避けるなど、十分な注意をお願いいたします。



## 2月のつぶやき



「鬼はそとお・・・福はうちいい・・・」  
「もっと大きな声で言いなさいよ。  
それじゃ鬼が逃げないよ。」  
「無理だし！」  
「自分で言えばいいじゃない！」

2月3日は「節分」でした。我が家でも子どもが小さい頃は喜んで豆をまいていたのに、今年はもう大きくなった子どもたちに頼んだら、とっても小さい声でまいていました。大きな声を出すのは恥ずかしいようです。その後に食べた

最近話題の「恵方巻」は、何か思うことがあるのか、お腹がすいていたのか、無言でとても一生懸命に食べていました。

節分の時にまく豆は「福豆」とも「年取り豆」ともいい、年の数プラス1個食べると、健康に一年が過ごせると言われています。歳の数だけ食べるには、私自身お腹を壊してしまいそうな年齢になってしまいましたが、子どもたちなら大丈夫そうですね。「鬼は外！」「福は内！」で、今年も一年元気に過ごしたいと思います。



## 勉強しました！



○2年生のクラスで「ぼく、わたしのたんじょう」について、勉強しました。この授業は毎年2年生で行うのですが、

- ・赤ちゃんの始まりはとても小さいこと
  - ・お母さんのお腹の中で大切に守られてきたこと
  - ・自分の誕生をみんながとても楽しみに待っていたこと
  - ・たくさんの愛情に囲まれて今日まで大きくなったこと
- 等を学びます。

○授業では、実際に生まれたばかりの赤ちゃんと同じ大きさの赤ちゃん人形を抱いたり、お家の方からのお手紙を読んだりしました。「重ーい」「やわらかい」と言いながら、ちょっと恥ずかしそうに抱いていました。お家の方からの手紙を、涙を流しながら読んでいる子もいました。



○この授業を通して、いのちの大切さや自分の生の喜びを感じてくれればと思います。みなさまのご家庭でも時にはお子様が生まれた時のことを話題にしてみてください。性教育は愛情教育と言われていますが、自分のいのちだけでなく周りの友だちのいのちもまた「大切ないのち」ということに気づき、思いやりの気持ちにつながることを願います。

かぜやインフルエンザの予防には栄養も大切です。



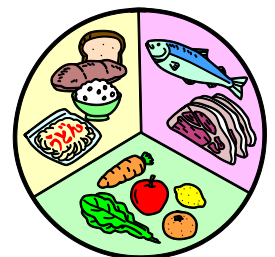
○ビタミンA・・・皮膚やのどの粘膜を強くします。  
(かぼちゃ・ピーマン・にんじん・ほうれん草など)

○ビタミンC・・・寒さに対する抵抗力を強くします。  
(みかん・レモン・さつまいも・キャベツ・白菜など)

○たんぱく質

寒さで消耗した体力を回復させます。

(肉・卵・牛乳・魚・豆腐)



○脂肪

寒さに対して強くなります。

(バター・マーガリン・油など)