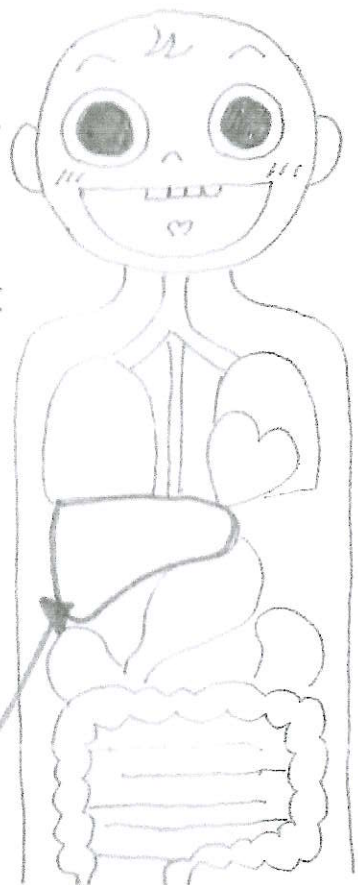


ほけんだよん

令和6年12月2日
 潮来小学校
 保健室 NO.8

体のつくり もっと知ろう!



ほかほかことば
 いいね

ここは、体のどこかよ?
 Q. 肺で吸収された栄養分をたくわえたり、全身に送ったりして、います。また、体の中に入った有害なものを害のばいものに変える働きをしています。重さは大人で1kg~1.5kgあります。
 答えは、「**肝臓**」です

言われて、うれしい!
 言って、うれしい!
 聞いて、うれしい!
 心がほかほか温かくなる言葉をたくさん使しましょう。
 今月のほかほかことば
 「よかったね!」
 かぜが治って、元気がよって「よかったね!」

みんなちがってみんないい!

毎年12月4日から12月10日を「**人権週間**」といいます。自分も友だちも一人ひとりが違うことを知り、それぞれの違いを大切にすることを考える週間です。



「人権」とは、一人ひとりが生まれた時からもっている「自分らしく生きる」権利のこと。みなさんは、生まれた時から「自分らしく生きていいんだよ」とされているのです。

「人権週間」のすごし方は?
 「人権週間」では、次のようなことを考えてみよう!

- 「自分のどんなところが好きですか?」
 → 自分自身の好きなところを見つけると、自分のことがもっと好きになれる!
- 「友だちのどんなところが好きですか?」
 → 改めて考えてみると、友だちのステキなところにたくさん出会えるかも!

一人ひとりがいいところ、すてきなところをたくさんもっています。それぞれの違いを認め合いながら生活できるといいですね。

みんなちがってみんないい!
 得意なことや苦手なこと、みんなそれぞれ。みんなが一人ひとり優しい気持ちをもって、困っている人がいたら、それぞれの得意なことで助け合えたらいいですね。

つめ長警報!!!
 つめが長い人が多いようです。つめ長い人は、つめが短い人に比べて、つめの中に入っている細菌が200倍ちかくも多いそうです。つめを長くして、見た目をきれいにしていても、中が汚れている場合は、危険ですよ。つめは短くしておこう!!



もっとおしえて! からだのふしぎ!

Q. かぜの治りがけに鼻水が出るのは?

熱が下がって、かぜが治りかけている時、鼻水がズルズルと出たことはありませんか。かぜをひいた時は、白血球などの体を守る細胞が体の中で熱を出すことにより、体温を上げて、かぜの原因となる細菌やウイルスと戦います。戦いが終わり、熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水にまぎって体の外に出されます。つまり、かぜの治りがけの鼻水は、からだの細菌やウイルスに勝った証なのです。

鼻水が出そうになると、ついすすり、すすりしてしまうかもしれませんが、細菌やウイルスがまだ生き残っていて、鼻水にまぎっているかもしれないので、すすらずにティッシュで片方ずつ優しくかみましょ。

