

ほけん だより

令和5年1月26日
兵庫教育大学附属小
保健室第12号



1月の保健目標：身の回りの環境を清潔にしよう

附属小学校のみなさん、こんにちは!

2023年が始まり、3週間が経ちました。今年も1年、大きなけがや病気をする事なく、体も心も大きく成長してほしいなと思います。

昨日、一昨日は雪がたくさん降りましたね!外は寒い日が続きますが、室内は暖房がきいて暑くなる時もあるかと思ひます。脱ぎ着しやすい長そでで上手に体温調節をしましょう。



1/25(水)には、学校のあちこちに雪だるまが見られました。

自分の体、人の体を大切にしよう

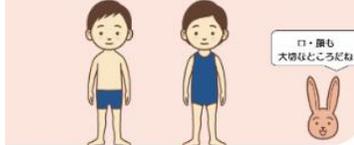


1月の初めごろに、今年度最後の身体測定をしました。みなさん、身長、体重ともに成長していましたか?

身体測定前に、1~3年生のみなさんには、「おしえて! くもくん」の絵本を読みました。自分だけの大切なところ「プライベートゾーン」について、くもくに教えてもらいましたね。

また、ちがう絵本もみなさんに紹介できたらいいなと思ひています。

水着でかくれる部分は、自分だけの大切なところ(プライベートゾーン)



人とのきより感って何だろう?



4~6年生のみなさんには、パワーポイントをつかって、「プライベートゾーン」と「人とのきより感」についての2つのお話をしました。自分が心地いい!と感じる、人とのきより感、一人一人が違います。お互いを尊重しながら、学校生活を過ごしてほしいなと思ひます。

新型コロナとインフルエンザに気をつけよう!

今年の冬は、新型コロナウイルスとインフルエンザ、どちらにも気をつけなければなりません。みなさんが毎日元気に過ごせるように、基本的な感染症対策を続けましょう。

しかし、感染症対策をしても、だれでも病気になってしまうことはあります。もし、病気になってしまったときには、ゆっくり寝て、ごはんを食べて、1日でも早く回復してくださいね。

今年も健康に過ごせますように



① ごはんの前
② トイレの後は、必ず、

テアライウガイ

授業の間の休み時間には、必ず、

カンキ

いちばんだいじ 一番大事!

メンエキ

自分の体の中でウイルスをやっつける力を「めんえき」と言ひます。「めんえき力」が高い人は、病気になりにくい人です。普段から、たくさんねる、食べる、運動することで、「めんえき力」はパワーアップします。

保護者の方へ

【保健教育について】

3学期の身体測定前の保健教育で、各クラスにおいて、「プライベートゾーン」は自分だけの大切なところであり、親しい人であっても、人に勝手に見られたり触られることは、決して許されないということについて話をしました。

子どもたちが、自他の体を大切にするためには、幼少期から「性」に関わる正しい知識を伝えておくことが大切であると言われてひます。ぜひ早い時期からご家庭でも話題に出して、子どもたちと話をする機会をつくっていただけると幸いです。

【新型コロナ感染症、インフルエンザについて】

新型コロナ、インフルエンザともに、発症の報告を校内で受けてひます。発熱や咽頭痛など症状が似てひますので、風邪症状がみられた場合には、医療機関へ受診し検査されることを強くおすすめいたします。

寒い日が続きますが、子どもたちが元気に学校生活を送られるように、規則正しい生活リズムについて、ご家庭でもお声掛けいただけますよう、よろしくお願ひいたします。