



すくすく

R7年2月4日
下条小学校
保健室 藤田 No.9

まだまだ寒い日が続いています。吹雪の日でも、歩いて登下校する姿や、雪の中クロカン頑張る姿を見て、すごいなあ、雪国の子は強いなあと感じています。尊敬です！
節分を迎えて、今月は少しずつ春の足音が聞こえてくるのでしょうか。寒さに負けず、そしてインフルエンザなどの感染症にも負けず、冬を楽しみましょう。

寒さに負けないからだをつくろう！

「お腹が痛いです」「(お熱を測ると・・・)35℃だ！低い～」「ちょっと寒いかも…」

この季節、体調不良の原因が【冷え】であることがちらほらあります。あたたかくして休むと、症状が回復することも。体を冷やさないことは、とても大切です。ちなみに、英語では風邪をひくことを【catch a cold】と言いますね。冷えは万病のもと！ぜひ、あたたかい服装ですごしましょう。

あたたか 温かくすごすための冬の服装

●3つの「首」を温めよう

「首」はマフラー、「手首」は手袋、「足首」はくつ下などで温めると、からだ全体が温かくなります。

●空気の層をつくろう

重ね着をして服と服の間に空気の層をつくると、保温効果が高まります。でも厚着には気をつけて。



●部屋の中と外

部屋の中では帽子や上着などは脱ぎましょう。外に出るときはこれらを着ることを忘れずに。

●下着(肌着)を着よう

下着(肌着)は寒さをふせぐとともに、汗を吸いとってくれるので気持ちよくすごせます。

- ☐ 替えのくつ下
- ☐ ハンカチ・タオル
- ☐ 手ぶくろ
- ☐ 必要な人は
ハンドクリームや
保湿剤など

★用意をお願いします。

ココロもあたたかくしたいね

SOS の出し方についての保健指導を全学年でしました。テーマは「困っちゃったら、どうしよう？」

『自分が信頼できる人に相談すること。とても勇気がいることだけど、自分を守るための大切なことだよ』というお話をしました。

人にたよること、たよられることを当たり前にし合える、優しい社会になるといいなと思います。



性に関する指導を行っています

1月から性に関する指導を全学年で行っています。『ころ・からだ・いのち』について学ぶ大切な時間です。これからどのように成長をしていくのか知り、自他の尊厳を守ることや生き方について考える時間でもあります。授業の内容と、子どもたちからの感想を紹介します。

- 1年生 「きれいにしよう、せいけつなからだ」
- 2年生 「大切ないのちがうまれるまで」
- 3年生 「わたしの成長」
- 4年生 「育ちゆく体とわたし」
- 5年生 「性被害について考えよう」
- 6年生 「思春期の不安や悩みを乗り切ろう」

★プライベートゾーンについては、全学年で学びます。

※5・6年生は2月に実施します。



～子どもたちの感想より～

プライベートゾーンをたいせつにあらうことが分かりました。
おふろの入りかたも分かってよかったです。

「赤ちゃんはこんなにせまいおなかの中でくらしているんだ」と思いました。

心が頭にあることを初めて知った。身の回りには、たくさんの人が支えてくれている。



男の子にも赤ちゃんのものとがあるのは、初めて知りました。

プライベートゾーンは、より大切だということが分かった。思春期のことで困っている友だちがいたら、助けてあげたい。女子も男子も大変なことが分かった。無理はしないでほしい。

プライベートゾーンを見せたり、けったり、ぶつかったりしないように、体を大切にしたい。あと女の人のプライベートゾーンはすごい大切なの分かってきた。

保健室日記 ～「まっすぐな4年生」の巻～

4年生では、保健の授業で思春期の心身の変化を学びます。特に体の変化の部分は「恥ずかしさ」から（その気持ちもよく分かる！）ざわざわすることもあるのですが、4年生はいろんな質問を出してくれたり、分からないことを聞いてくれたりとまっすぐな瞳で学んでいる姿がとても素敵でした。“プライベートゾーン”という言葉もすぐに出てきて、定着してきたなと感じています。性に関することのみならず、人権意識の大切さが問われる昨今。「自分も相手も大切にすること」を学んでくれてうれしかったです。