

黒小ほけんだより

げんきッズ



令和5年 12月1日

黒肥地小 保健室

いよいよ今年も残すところ1ヶ月となりました。今年一年、お子様、ご家族ともに健康にお過ごしでしたか？病気やケガに気を付け、よい年末をお過ごしください。

★ 覚えて防ごう！感染症予防の3原則

これから寒さが厳しさを増し、乾燥しやすい時期となります。そして、インフルエンザ、胃腸炎、新型コロナの流行期に入ります。感染予防は継続して行い、ご家族の健康にご留意ください。下記の文はお子様と一緒に読んでください。

★かんせんしょうにかからないために

①感染源の除去（きんやウイルスをやっつける）

○人が近いきよりでたくさんいるところは避ける。



②感染経路の遮断（きんやウイルスが入ってこないようにする）

○こまめに手洗い、うがいをする。体調がよくないときはマスクをはめる



③抵抗力を高める（びょうきにまけないちからをたかめる）

○しっかりご飯を食べて、ぐっすり眠る

※ やさいをたべて、ビタミンをとろう



★ なんで寒いと固まるの？

冬の時期は、寒くて身体が固まりやすいです。なぜ、固まりやすいかという下記の理由が考えられます。ケガが治りかけている所や調子の悪い所は、痛みが出やすいとも言われています。冷えて固まった体をほぐすには、ラジオ体操やストレッチがおすすめです。



①気温が低い→②血管が縮む→③血行が悪くなる→④酸素や栄養の循環が滞る
→⑤老廃物がたまる→⑥筋肉が固くなる



★ 性に関する指導について

先月の13日～17日にかけて性に関する指導週間を実施しました。今回は3年、4年、6年生の授業に参加しました。それぞれの発達段階に応じた内容を子どもたちは一生懸命に聞きながら授業に参加していました。下記は各学年の学習内容の概要と感想です。



・3年→男女の発育の違いと固定観念について

感想の抜粋：性別でイメージを決めつけるのはちがう

・4年→性情報との正しいつきあい方

感想の抜粋：ネットを使う時はキケンから身を守るために大人と一緒に使う

・6年→思春期の心の変化

感想の抜粋：異性というより人と人として向き合い、思いやりをもって接する