

ほけんだより1月号

令和3年1月20日(水)
御船町立滝尾小学校
保健室

うちひと いっしょよ
お家の人と一緒に読みましょう。

1月の保健目標 いのちを大切にしよう



最近、気温が低い日が続いています。感染症予防のため、手洗い・うがい・マスクの着用・検温をしましょう。また、早ね・早起き・朝ごはんを生活リズムをしっかりと整えましょう。3学期も元気に過ごしましょう！

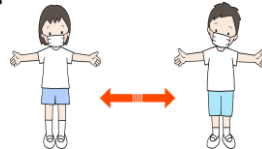
うまく体をきたえて予防しよう！

次の4つに気をつけて、感染症を予防しよう！これは、毎日放送委員さん、環境・保健委員さんが放送してくれていることです。今月の保健指導でも、先生から話をしました。自分の健康は自分で守れるようになりましょう。もし、できていないお友だちがいたら、やさしく声をかけあって、滝尾小みんなで予防していきましょう！

①こまめにしよう！ 手洗い、うがい、手指消毒



②くっつきすぎない！ ソーシャルディスタンス



③まど開けて！ 空気をすべて入れかえよう



④マスクをつけて！ ロ・はなバリア



この他にも、生活リズムをととのえたり、体調が悪くなったらすぐに周りの人に伝えたりしましょう。

心とからだはつながっている

おこったり、わらったり、かなしんだりすると、心(気持ち)だけでなく、からだにもいろいろな変化があらわれます。心とからだはつながっているのです。

●いかり

- 頭やお腹が痛くなる
- 心臓がドキドキする
- 息が苦しくなる



●かなしみ

- 涙が出る
- 食欲がなくなる
- からだが重く感じる



●わらい

- スッキリする
- わらうと筋肉を使うので、お腹やほっぺたが痛くなる(病気ではない)
- よいホルモンがたくさん出るといわれる



●不安・恐怖

- 心臓がドキドキする
- 冷や汗が出る
- ソワソワする



保護者の方へ 裏面もご覧ください



いのちの学習が始まっています！

1月18日から「いのちの学習月間」が始まっており、各学年それぞれのいのちの学習をしています。授業の様子等については、後日ほけんだよりや学級通信等でお知らせいたします。ぜひ、お家でもいのちの学習について、お子様とお話しをされてください。(1月29日(金)5時間目(14:20～)に公開授業をします。)

学年	内容
1年生	・さそいにのらない ・わたしのからだ ・きれいなからだ
2年生	・わたしのたんじょう(生活)
3年生	・男女間の協力
4年生	・育ちゆく体とわたし(保健) ・男女間の協力
5年生	・心の健康(保健) ・生命のつながりと家庭生活
6年生	・エイズってなに(保健) ・多様な性 ・薬物乱用防止

※6年生の「多様な性」とは、性的マイノリティ(LGBTQ)についてと、多様性を尊重することの重要性について学ぶ予定です。小学生は、自分の性のあり方について悩む時期でもあり、多様な性に関する正しい知識・情報を学習することにより、自他の違いを尊重する心をもってほしいとの思いから、この学習を行うことにしました。

☆換気アイテムを作成しました☆

1月の児童環境・保健委員会の活動で、感染症予防のために換気するアイテムを作成しました！キッチンペーパーの芯などを利用して、各学級に2個ずつ配付できるよう、子どもたちが頑張って作成しています。

現在、各教室の対角線上の窓に挟んで常時換気をしているところです。今後も、学校でできる感染症予防を継続していき、子どもたちが健康に過ごせるようサポートしていきます。



～感染症予防徹底について再度お願い～

保護者のみなさまには、毎日お子様の検温と健康観察等、感染症予防に日々ご協力いただき、大変感謝しております。1月14日に熊本県独自の緊急事態宣言が発令されました。そのため、再度感染症予防について確認していただき、ご家庭でも予防・対策の徹底をよろしくお願いいたします。

○毎日登校前に検温・健康観察を行い、カードに記録してください。土日も忘れずをお願いいたします。緊急時、この記録が必要となります。

○お子様に発熱等の風邪症状が見られる場合には、登校はお控えください。

その場合、出席停止となります。必ず、朝学校へ電話連絡をお願いいたします。

○同居家族に発熱等の風邪症状が見られる場合には、登校はお控えください。

その場合には出席停止となりますので、必ず学校へ電話連絡をお願いいたします。

