

ほけんだより



令和6年2月1日(木)
御船町立滝尾小学校
養護教諭 酒井 彩伽

お家の人と一緒に読みましょう。

2月4日は立春。暦の上では、春の始まりです。1月下旬は、春の始まりと感じるような暖かい日もありましたが、雪が舞うような寒い日もあり、気温差が激しかったですね。また、今年は暖冬で、例年より過ごしやすい日が多いように感じますが油断は禁物です。天気予報を毎日チェックして、急な気温差にも対応できるように、衣服の準備・調整を行いましょ。そして、十分な睡眠をとり、体をゆっくり休めることも大切です。

先月から、腹痛や吐き気などを訴え、保健室で休養したり、学校をお休みしたりする人が増えてきたように感じます。腹痛や吐き気などで注意したいのが、感染性胃腸炎です。特に今の時期は「ノロウイルス」の流行が心配されます。体調がすぐれないときは、無理をせず、早めに休養をとりましょ。



予防の基本は手洗い。ウイルスを体内に入れないことが大切



手洗いは食事の前、トイレの後は特に念入りに



感染したら安静にして休む。下痢や嘔吐の後は水分補給を

ノロウイルスについて覚えておいてほしいこと



回復後も2週間程度、便などにウイルスが出る→しっかり手洗い



教室などで嘔吐があったら、すぐに先生に連絡→処理・消毒



汚染された二枚貝などからも感染。十分加熱されたものを食べる

心の温度計をチェックしてみよう

毎日生活していると、イライラしたり、気持ちが沈んだりすることがあると思います。イライラが大きいときは、深呼吸をしたり、その場を離れたり、数を数えたりすると、落ち着くことがあります。試してみてください。また、友達の心の温度はどうでしょうか。元気がなさそうなときは、「どうしたの?」「大丈夫?」と声をかけてみましょう。あなたも友達もぽかぽかの心の温度になり、優しい気持ちで過ごせると思います。

心の温度計

あなたの今の心の温度は、どのくらい?

2月は「いのちの学習月間」です。

2月は、滝尾小学校の「いのちの学習月間」とし、「性に関する指導」を行います。学校における「性に関する指導」は、児童の人格の形成と豊かな人間形成を目的としています。2月22日（木）の5校時は、「いのちの学習」の授業参観を行います。保護者の方も授業を参観いただき、ご家庭でも「性」については是非お話されてください。

<授業参観で学習する内容>

1年生	わたしのからだ
2・3年生	いのちのはじまりと成長
4・5年生	生命のつながりと家庭生活
6年生	夢の花を咲かせよう



○セクシュアリティってなんだろう？

「セクシュアリティ」とは、人間の性のあり方全般のことです。セクシュアリティには、体の性、心の性、好きになる性、表現する性など、さまざまなあり方が存在します。自分らしく生きていくために、どうありたいか、どうしていきたいかは自分で決めてよいものです。「セクシュアリティ」について考えていくなかで、困っていることや悩んでいることがあるときは、信頼できる人や専門家等に相談できることを知っておいてほしいです。もちろん、保健室（酒井先生）や、スクールカウンセラーの先生（松内先生・山元先生）にも相談ができます。どのような性であっても、お互いを思いやり、優しさを持って関わるのが大切です。



SOGIEって、なに？

SOGIE(ソジー)とは、Sexual Orientation(性的指向)、Gender Identity(性自認)、Gender Expression(性表現)を組み合わせた言葉で、誰もが持っている性の要素です。これにSex Characteristics(身体の性的特徴)を加えた「SOGIESC(ソジエスク)」という言葉もあります。

Sexual Orientation Gender Identity Gender Expression

性的指向

好きになる性。恋愛対象はどんな性別の人か。

例:好きになるのは男性/女性/性別にこだわらないなど。恋愛感情を持たない人もいます。



性自認

心の性。自分の性をどうとらえているか。

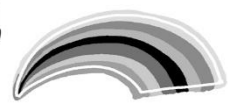
例:自分を男性/女性と思う、どちらでもない/どちらでもあると思うなど。



性表現

服装や髪型、しぐさ、言葉遣いなど、どのように自分を表現するか。

例:スカートをはきたい/はきたくない、一人称の使い方など。



保護者の方へ ～日本スポーツ振興センターの申請についてのお知らせ～

学校管理下のおケガ等で医療機関を受診された際、日本スポーツ振興センターの災害給付の対象となる場合があります。点数として、500点以上（健康保険証を用いて、1500円以上支払った場合）で申請をすることができます。申請の期限は、給付事由が生じた日から2年間です。申請を希望される場合は、お早めに保健室（酒井）までご連絡ください。

