



2023.1 上小学校 保健室

あけておめでとうございます。新しい年が始まりました。みなさんの目標や夢に向かってピョンピョンとウサギのようにステップアップできる年になるといいですね。

1月の保健目標:かぜを予防しよう



寒くても、換気をしましょう！！

! 換気をしないとこんなことが・・・

体調不良になりやすい
空気中の二酸化炭素の量が
多くなると、頭痛や吐き気など
が現れます。

感染症にかかりやすい
ウイルスがずっと空気の中
にいることになり、かぜをひ
きやすくなります。

アレルギーの原因に・・・
ホコリやダニ、カビがたま
ると、吸い込んでアレルギー
を発症することがあります。

換気のポイントは “空気の流れ”



短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

性に関する指導を行いました！

12月2日は、全学年で性に関する指導を実施しました。まずは自分の命を大切に、そして友達や家族の命も大切にできる子どもたちであってほしいと思います。



1年・あすなる1	たいせつなからだ
2年	みんななかよく
3年	わたしのからだ（男女のからだのつくりや発育）
4年	大人に近づく体（二次性徴）
5年	心と体の変化（二次性徴とLGBTの視点から）
6年	こんなときどうする？（SNS上での性被害）



「プライベートゾーン（パーツ）」という言葉をご存知でしょうか。子どもたちには、水着で隠れるところと口だと教えています。18歳未満の性被害が増加しています。被害に気づき、自分の身を守ることができるように、ご家庭でも話題に出していただくとありがたいです。

水ぎでかくれるところは
じぶんだけの
たいせつなところだからだよ



水ぎでかくれるところは、
ほかの人に見せたり、さわらせたり
しないようにしよう



文部科学省 生命の安全教育 指導教材より



がん教育を行いました！

12/16（金）、6年生を対象にがん教育を実施しました。講師の先生は、国立がん研究センター中央病院 医師 鮎田貴也先生です。がんについて、専門職の目線からくわしく、そしてわかりやすく説明をしていただきました。子ども達も興味深く授業を受けていました。まずは、日頃の生活習慣に気を付けて、健康な生活を送ってほしいと思います。

