

ほけんだより 1月

令和6年1月12日
あさぎり町立
上小学校 保健室

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。今年はどうな年にしたいですか。その思いを大切にしながら、1年間がんばっていきましょう。

1月の保健目標：かぜを予防しよう。

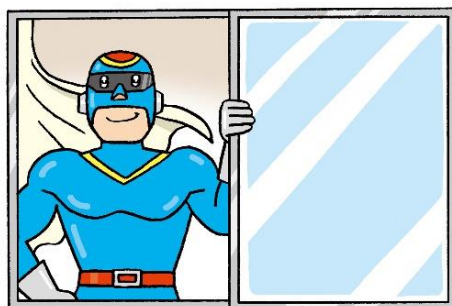


★かぜを予防するためにだいじな3つのこと★

①手洗い



②こまめな換気

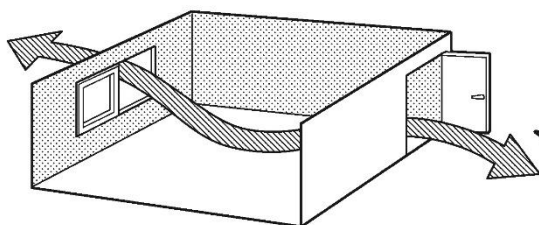


③はやねはやおきあさごはん



冬も大切なかん気

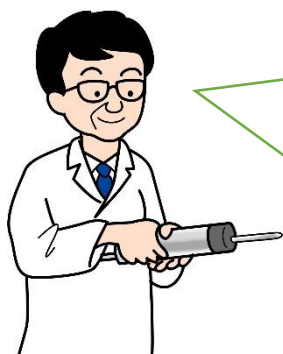
冬は、窓を閉めて暖ぼう器具を使うことが多く、室内によごれた空気がこもりがちです。寒い冬でも、30分に1回ぐらいはかん気をしましょう。



部屋の両側に窓やとびらがある場合は、両方開けると空気の通り道ができて、うまくかん気ができます。



© 少年写真新聞社 2023



毎年、学校薬剤師の白石先生に空気検査を行っていただいています。今年も1月に行く予定です。教室内の二酸化炭素濃度も基準が定められており、1500ppm以下とされています。寒い日が続きますが、換気を忘れずに。

性に関する指導を行いました。



12月は性に関する指導月間と位置づけ、全学年で指導を行いました。子どもたちの発達段階に応じて、からだや心について学習を深めました。性に関する指導は、人権を学ぶことと同じです。自分のことだけでなく、相手のことも大事にできる上っ子であってほしいです。



1年「たいせつなからだ」
 からだの各部分の名前や働き、男女の性器の違いと働きについて学習をしました。プライベートゾーンについて復習をしました。

2年「みんななかよく」
 ある学校の昼休みの様子のイラストを見ておかしいなと思うところを話し合いました。最後に、みんなでなかよくするためのルールを見つけました。

3年「わたしのからだ」
 男の子と女の子の体の違いについて学びました。男の子には「精巣」、女の子には「卵巣」「子宮」があり、赤ちゃんが育つ場所であることが分かりました。

4年「性情報とわたしたち」
 マンガ「鬼滅の刃」のとあるシーンをもとに学習をしました。そのシーンが必要かどうかをみんなで話し合いました。

5年「心と体の変化」
 精通、初経など体が大人へと近づくだけでなく、心の面も発達していくことを学習しました。お互いに思いやりをもって、生活できるようにしてほしいです。

6年「自分だったらどうする」
 性被害から自分の身を守るためにどうしたらよいかを学習しました。最近ではSNSに起因する事案も増えていることから、SNSの使い方には注意してほしいです。


さいがい そな 災害に備えましょう

さいがいようでんごん 災害用伝言ダイヤル「171」

でんわ 電話がつながりにくくなったときに提供される声の伝言板。毎月1日・15日や防災週間（8月30日～9月5日）などに体験利用できるので試してみましょう。

むりよう 無料Wi-Fiサービス「災害用統一ネットワーク」

つうしんがいのしや きおきよく ひさい 通信会社の基地局が被災してインターネットが利用しにくくなったときに、誰でも利用できます。被災時、インターネットがつながりにくいときは「0000JAPAN」というネットワークにつないでみましょう。



かんじつ の とほんとう はっせい じしん ほくりくちほう ちゅうしん おお えいきょう
 元日に能登半島で発生した地震では、北陸地方を中心に大きな影響を与えました。災害はいつ起こるかわからないものだと再確認しました。1日でも早く日常が戻ることを祈ります。

スマホを使わない防災もしておこう

さいがいよう 災害用ポーチ

- ホイッスル
- 小型ライト
- 常備薬
- マスク
- 小銭
- アメやチョコレート（命を守るもの）
- ウエットティッシュ
- 好きなキャラクターのグッズなど「心がホッとするもの」

ひびょうなうも 非常用持ち出し袋

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 雨具
- 防寒具
- 電池
- 現金
- マッチまたはライター
- ビニール袋
- 簡易トイレ
- 飲料水
- 食料品
- 救急セット
- 生理用品（女性）など

非常時に必要なものを準備する