

ほけんだより 12月号



令和6年12月20日 愛川町立中津小学校 保健室



今学期も残りわずかとなりました。クリスマスや年末年始とイベントが続くこの時期は、大人も子どももワクワクしますね。楽しく冬休みを迎えられるように、健康に過ごしていきましょう。

先月、看護学生が3日間の実習に来ていました。実習生が行った保健指導の中に「インフルエンザが流行しやすい季節はいつでしょうか？」という四季の4択クイズがありました。大人は当然「冬」だと思ったのですが、正解した子どもはほとんどおらず…。「春！」と答える子どもが多かったです。どうして冬に流行しやすいのかをしっかりと伝えて対策していく必要があるなと感じた保健指導でした。



もし、インフルエンザと診断を受けたら

受診後、学校にご連絡ください。登校の際には、「インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症についての登校届(A4用紙)」が必ず必要になります。病院で、検査結果が記入された紙をもらった場合は、そちらを登校届に書き写してご提出ください。

登校届を手に入れる方法は、

①病院 ②学校（取りに来ていただくor連絡袋）③愛川町HPでダウンロードの3つです。

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しみなイベント続き。腹八分目を意識しよう

裏面もご覧ください ▶▶

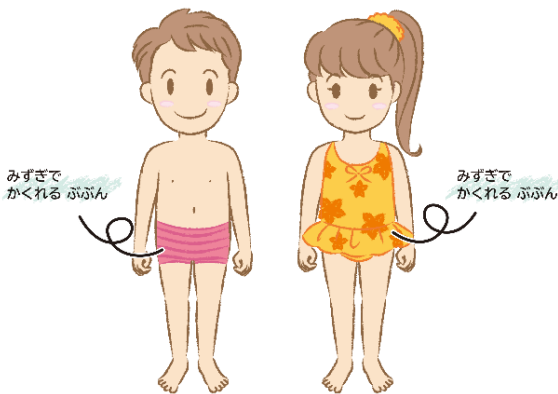
プライベートゾーンについて知ろう

このめあてを掲げ、低学年を対象に、養護教諭によるプライベートゾーンについての保健指導を行いました。他の学年は、3学期に「生命の安全教育」を各クラス実施予定です。ご家庭でも、年齢に関係なく、大切なお子さんの心と身体を守るために、プライベートゾーンについて親子で一緒に考えてみてください。

絵本「おしえて！くもくん ～プライベートゾーンってなあに？～」を使いながら勉強をしました。保護者向けサイトもあります。▶



プライベートゾーンとは

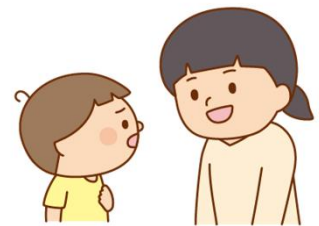


「水着を着ると隠れる部分」「口」のこと。

- 自分だけの大切な場所で、簡単に見せたり触らせたりしてはいけません。
- 口も大事な部分。勝手にキスしてはいけません。
- もし、見られたり、触られたりしそうになったら、3つの約束で自分を守る。

自分を守る3つの約束

①「いや！」という ②そのばからにげる ③おとなに つたえる



他にも、「自分のからだ・人のからだを大切にしよう」や、「自分がされて嫌なことは、人にしない」が伝わるように、クイズやプリントを使って勉強しました。

じぶんのからだは じぶんだけのもので
とってみたいせつ
それと同じくらい 人のからだもたいせつ



びっくりしたり いやなきもちになる
さわられかた はいやだよね



❀ 先日お知らせしました通り、2月10日（月）に性教育に関する講演会を中津小学校で行います。たくさんのご参加をお待ちしております。