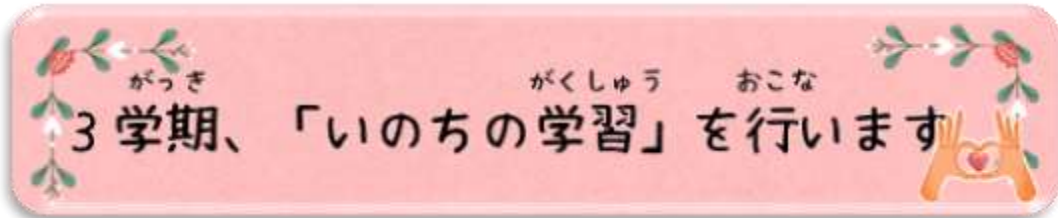




令和7年1月7日(火)石尾台小学校 ほけんしつ 保健目標：かぜの予防に気をつけよう



新しい年が始まりました。心も体も元気いっぱい毎日をすごせるよう、自分で自分の健康を守りましょう。そのためにはまず、生活リズムをととのえることが一番です。14日(火)～18日(土)の間、「さわやかカード」を上手に使ってお正月モードからぬけ出しましょう。



おうちの方へ

今年度も「いのちの学習」を下記の内容で実施いたします。実施につきまして、ご理解いただきますよう、お願い申し上げます。(特別な配慮が必要な場合は、事前に担任または養護教諭にお知らせください。)

	主題	ねらい
1年	たいせつなじぶん	①体にはそれぞれ名前と働きがあり、大切であることを知る。②自分や友だちの体を大切にしようとする気持ちをもつ。
2年	おなかの中のぼく・わたし	①胎児の成長の様子が分かる。②胎児の母胎内での活動の意味を考え、話し合うことで、生きる力に気付くことができる。③胎児の成長の様子を通して、自分の存在を肯定することができる。
3年	いのちのはじまりと自分	①いのちは、男の人のいのちのもとと、女の人のいのちのもとが合わさって始まることを理解する。②多様な生き方や考え方があることに気付き、自分の意見を共有することができる。③体と心はそれぞれ違うことに気付き、自分や周りの人の自分らしさを認めることができる。
4年	思春期に起こる体と心の変化	①思春期には次第に大人の体に近づき、体と心の変化が起こることを理解することができる。②体と心の変化を理解することによって、大人になるということについて考えることができる。③個人差や多様性について学び、自分自身の心の変化や周りの人との関わり方を振り返ることができる。
5年	守ろう、自分の心と体	①SNSを通じた出会いの危険性が分かる。②SNSトラブルを未然に防ぐための正しい行動選択について考えることができる。③自分の心と体を守ろうと思う気持ちを持ち、現実社会で承認欲求を満たそうとする態度を育てる。
6年	性の多様性について考えよう	①性の在り方は、多様であることを知る。②話し合いを通して、多様性を尊重した考え方ができる。③互いの違いを認め合い、自分らしさを大切にしようとする気持ちをもつ。

感染予防の基本は手洗いです!

ウイルスはあちこちに...



冬は毎年、感染症の流行が大きく広がるときです。インフルエンザなど高い熱が出るもの、感染性胃腸炎などおう吐やげりが続くもの、どれも苦しいのでできればかかりたくないですね。

手に細きんやウイルスがついたまま、目・口・鼻などのねまをさわってしまうと、感染症にかかる可能性があります。

●こんなときに手を洗おう!

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



あったかい重ね着のポイント

体が冷えすぎると、体の中の病気とたたかう力(抵抗力)が落ちてしまいます。着こみすぎもよくないですが、上手に重ね着をしてあたたかくすごしましょう。



外の冷たい風を通さず、中の熱をにがさないものを。



2~4枚の重ね着を

体から出た熱が服と服の間にとまり、あたたかくなります。

✓ 肌着を着る

汗をよく吸って、速くかわく素材がおすすめ。



✓ 外側は風を通さない素材のものを