

12月

ほけんだより

青ヶ島村立青ヶ島小学校 保健室

令和7年12月1日発行

This month's goal

ふゆ けんこう す 冬を健康に過ごす ウイルスに負けない生活をしよう！

風邪やインフルエンザなどは、ウイルスが体の中に入ってしまうことで起こります。元気に過ごすために、つぎのことを意識して生活しましょう。ちょっとした心がけて、ウイルスが入りにくい体づくりができます。

しめった空気を
つくろう！



空気を
いれかえよう！



ウイルスを
とばさないように
しよう！



手あらい・うがい
をしよう！



12月

December

school health events



1日 身体計測 (小)
2日 身体計測 (中)



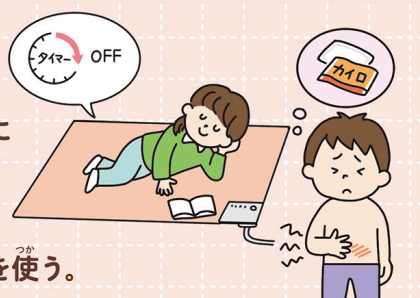
低温やけどに気をつけて！

寒くなると、暖房器具が恋しくなります。ぬくぬくして気持ちいいですね。しかし、長時間、同じところばかり温めていると、やけどと同じ状態になってしまふことがあります。それが低温やけどです。暖房器具を使うときは、以下のことに気をつけましょう。

☐ カイロや湯たんぽは、
体に直接当てない。

☐ 長時間、同じところに
当てたままにしない。

☐ ホットカーペットや
電気毛布はタイマーを使う。



あまりすぎには
日頃から注意しましょう

11月のふりかえり

11月4日(火)学校保健委員会(保護者・地域の方向け)

子どもたちの性教育をどう支える？大人ができることを考えました

11月4日(火)、診療所の岩瀬翔医師をお招きし、参加して下さった24名の皆さんと一緒に、子どもたちの成長に欠かせない“性教育”について学びました。

性教育は人権教育であること、年齢に応じた伝え方、日頃から話しやすい雰囲気づくりの大切さなどを、事例を交えて教えていただきました。

参加者からは「幼い頃からの積み重ねが大切だと感じた」「家庭でも話してみようと思えた」などの声が寄せられ、前向きに考える良い機会となりました。今後も学校・家庭・地域が連携し、子どもたちの“心と体と命”を守る取組を続けていきます。



11月15日(土)性に関する授業

詳しい内容は学校HPブログ欄にも掲載しています。

小学1～3年生は「いのちのはじまり」について学び、体験キットで“生まれてくるときの動き”を体験し、自分も頑張っていることに気づきました。

小学4・5年生は思春期の心と体の変化や「自分と相手を大切にすること(同意)」について学び、これからの成長に必要な視点を受け取っていました。

中学生は妊娠・出産のしくみや、パートナーとの関わりで必要な責任やトラブル防止などについて考えました。



の感染症

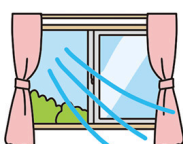
予防クイズ

Q1 感染症を予防するために大切なことは？ 次の中から選んでね。(答えは1つとは限りません)

①こまめに手洗いをする



②部屋の空気を入れかえる



③感染症が流行っているときは、マスクをつける



Q2 マスクをしていないとき、くしゃみが出そうになったら、どうする？

①ハンカチか上着のそででお口をおおう



②そのまま、くしゃみをする



③友だちにハンカチを借りる



A1 全部 ①～③のほか、規則正しい生活をする、ぐっすり眠る、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

A2 ① 正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。

約1カ月後には冬休みが待っています。家族や友達と楽しい冬休みを過ごせるよう、健康に気を付けて、元気にすごしましょう😊