

12月

ほけんだより

青ヶ島村立青ヶ島中学校 保健室

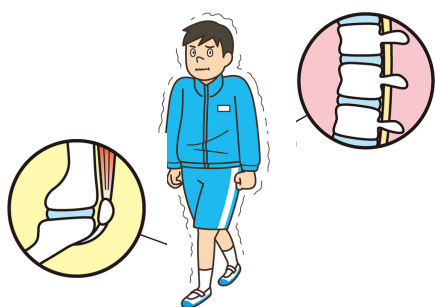
令和7年12月1日発行

This month's goal

冬を健康に過ごす

冬はけがをしやすい？

筋肉・関節の動きが悪くなる



寒いと筋肉が縮こまったり、関節の動きが悪くなったりします。けがを招かないために、体をほぐしましょう。

思わぬ大けがにつながる



ポケットに手を入れている人を見かけます。転んだときに手をつけるよう、手を出しておきましょう。

乾燥で切れやすくなっている



乾燥すると皮膚のバリア機能が低下し、刺激を受けやすくなります。保湿剤を使ったり、空気を加湿したりしましょう。

12月

December

school health events



1日 身体計測（小）

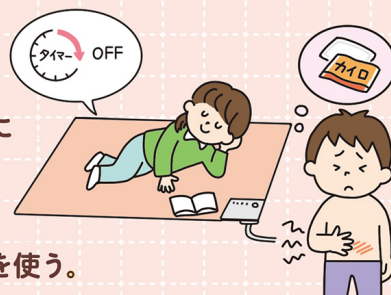
2日 身体計測（中）



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。



温まりすぎには
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、事例をまじ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、自分も頑張って生まれてきた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の知識責任や正しい知識について考えました。

冷えは万病のもと

免疫機能は、体温が低いと十分に働かなくなり、ウイルスや細菌に負けてしまいます。また、体中に熱や酸素・栄養素を運び、老廃物を回収する血液の流れが悪くなると、体の不調につながります。

体がよろこぶ 温活 してみよう

ホットドリンクを飲む



首・手首・足首が冷えないように、マフラーや手袋、靴下を使う



お風呂で温まる



下着で保温する

