

ほけんだより

12月号

今年の冬至は12/21です

志水小学校
ほけんしつ

風が冷たい季節になりました。体温が1℃下がると免疫力が30%低下し、病気にかりやすくなります。体温が下がらないような服装や環境づくりを心がけましょう。

今月のほけんもくもく
生活習慣を整え
かぜを予防しよう

インフルエンザについて 復習しよう

厚生労働省が11/8(金)にインフルエンザの流行シーズンに入ったことを発表しました。インフルエンザの症状や かかったときの対応、予防法について復習しておきましょう。

かぜとインフルエンザの症状のちがい

かぜ	インフルエンザ
せき たん	かぜの症状 + 急な高熱 (38~40℃)
はな水 くしゃみ	筋肉痛 関節痛

インフルエンザにかかったら

- 早く受診する
早く治る薬があります。
- 水分をばきゅう
- マスクをする
- しっかり休む
出席停止になります。
お医者さんに指示された日数だけ自宅でお休みしてください。

予防法

- バランスよく食べる
- 十分なすいみん
- 石けんできちんと手あらう
- マスクをつける
- 空気を入れかえる
- 人ごみに行かない

元気アップカード

期間 12月10日~12日

チェックこうもく

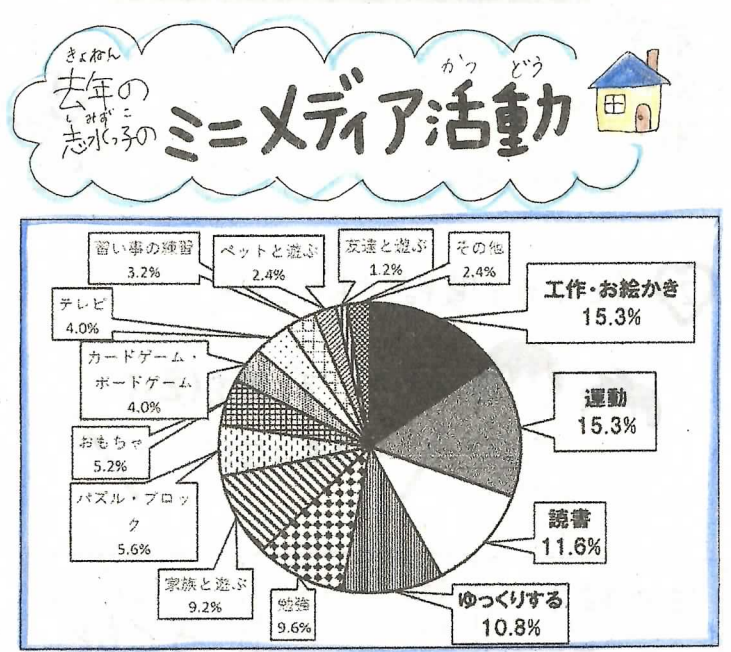
- はみがき・うがい
- ゲーム・スマホ・タブレットを使う時間帯

ふりかえりには、ゲーム・スマホ・タブレットを使わずにどんなことをしてすごしたかを書いて教えてくれるとうれしいです!

元気アップカード⑥(2~6年)

日	ふりかえり	ふりかえり
12月10日(火)	はみがき・うがい	ゲーム・スマホ・タブレット
12月11日(水)	はみがき・うがい	ゲーム・スマホ・タブレット
12月12日(木)	はみがき・うがい	ゲーム・スマホ・タブレット

【ふりかえりしよう】
下の3つの枠からテーマを選んで書きましょう。
・おのれのことについて考えて書こう
・がんばったことについて書こう
・もっと頑張りたいことについて書こう



去年の志水っ子は、ゲーム・スマホのかわりに、

- ★ 工作・お絵かき
- ★ 運動
- ★ 読書

をいすごした人が多かったです。参考にしてみてください。

心と体を守る小生教育

12/1は世界エイズデー

家庭 + 学校 で行う

志水小学校では、4年生の保健の授業で「青春期の心と体の成長」で小生について勉強しますが、世界の標準的な小生教育は、育は5歳からスタートするのが望ましいとされています。子ども自身が自分を守るためにも、小生教育はとて大切です。家庭と学校両方で行ってほしいです。

小生教育は生き方教育です

1 年代別の目標

	子ども	大人・社会
幼児・低学年	自分を大切にすることを学ぶ 心地よいふれあいを肌で学び、不快なふれあいにはNOと言える。 NOと言ったら受け入れてもらえるという体験を積み重ねる。	- スキンシップの心地よさを提供する - 不快感を言われたときに、それを取り除いてくれる存在であること。 - NOと言ったらそれを受け入れるというやりとりで、小生の同意の基盤を育てる。
小学校高学年	自分を大切にすることと同じくらい他人を大切にすることを学ぶ	社会性を身に付け始めるころに、大人が周りの人に西己慮している姿を見せる。
高等学校	急激な心と体の変化に備える 二次性徴、生殖について科学的に学ぶ。 メディア等からもたらされる「やかんた」性知識を区別できる力を備える。	- 心と体が大人に向けて成長していくことを肯定的に受け止める声かけをする。 - 個人差を個性と捉え、個性を伸ばせるポジティブな社会をつくる。

子どもから質問されたときは?

迷わずに本を使って一糸に学びましょう

性の絵本

3人のお子さんがいるお母さんが書かれた

産婦人科の先生がきもんに答えてくれる

子どもと性的話、はじめませんか?

大切な話は、

からだのしくみ

サッポロ製菓

この本の保護者向けバージョン

HPVワクチン接種について

HPVウイルスとは?

子宮頸がん、肛門がん、陰茎がん、中咽頭がん、尖圭コンジローマ等の原因ウイルス

女性が多量子宮頸がんになる割合 132人/1万人

女の子は小6~高1までワクチン無料

9価ワクチンは子宮頸がんの原因の80~90%を予防できず

2022年 ワクチン接種率 日本 42.1% / オーストラリア 80%

世界94か国では男性も接種対象になっています

日本では有料だけど男の子も接種可能だぞ!

くわしくは厚労省ホームページへ!