

（ま）げん（だ）よ（し） 1月

新しい1年が始まりました。みなさん、今年はどんな1年にしたいですか？毎日たくさん笑って過ごす！苦手なこともがんばる！などいろいろだと思いますが、全ての基本は健康であることです。みなさんが、健康でどんなことにも前向きにチャレンジできる1年でありますように。

冬休み中はどんなふうに過ごしましたか？さて、今年度も残り3か月を切りました。生活を学校モードに切り替えて、胸を張って1つ上の学年に上げられるようにがんばりましょう。



元気のアドバイスをお届けしよう！

困っているしまうせさんに合うアドバイスを線でつなごう。

時間がなくて…

朝ごはんを
めうてしまうせ

ついつい

食べすぎて
しまうせ

休みの日は

遅くまで
寝てしまうせ

ゲームを
すると

長い時間
続ててしまうせ

毎日寒くて

体が
冷ててしまうせ

- カーテンを開けて
太陽の光をあびよう
- いつもより10分早く
起きてみよう
- 時間を決めてタイマーを
かけてみるのは、どう？
- お風呂で
ゆっくり温まろう
- ひと〇30回
かんでいるかな？



あなたのオススメの
元気のアドバイス
を書いてみよう！

しまうせさんへ

より

新型コロナに加え、今年はインフルエンザにも注意！

まだまだ
気をつけたい！

感染症
に
負けないために



- て あら

手洗い

ていねいに
- マスク

清潔なものを
つか
使おう
- うん どう

運動

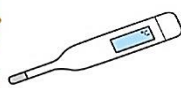
がんばりすぎ
ない程度でOK
- かん き

換気

寒いけど…
忘れずに！

体温のはかり方

(わき用体温計)



この2～3年で測りなれた体温。あなたは
正しく測れていますか？

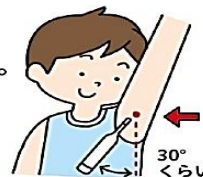
正しくはかるために

- はかっているときはからだを動かさないように。
- 汗をかいているときは、はかる前にふきとりましょう。

1 体温計の先をわきの中心にあてます。
30°くらいで、下から押し上げるように。
体温計の画面はからだのほうに向けます。



2 はさんだら、わきをしっかりとしめます。
はかっているほうの手のひらは上に向け、もう一方の手でひじをおさえます。



⑥ 明日は明るい日。明日の明日はもっと明るい日。だから未来はすごく明るい。

2023年もがんばろう



保護者の皆様へ

明けましておめでとうございます。本年も本校の保健活動について、ご理解、ご協力をお願いいたします。

コロナ？ インフル？ ただの力ゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう



～感染症について～

★健康観察表の裏面に、「本校の新型コロナウイルス感染症への対応について」を載せています。再度ご確認ください。

★市内でも、インフルエンザやその他の感染症の罹患者が増えてきました。感染予防対策に慣れが出てきて緩んでいるところもありますが、改めて気を引き締めて感染予防を行っていきたいと思いますので、ご協力をお願いします。

★常時換気を行っておりますので、お子様が温かい服装で登校できるよう言葉かけをお願いします。



学校はたくさんのお子様の学習や生活の場ですので、感染症対応について、ご理解、ご協力をお願いいたします。

★12月の学習の様子★

●5年生 性教育講話●



和ごころ助産院の上田美和先生をお迎えし、「生（いのち）と性のおはなし」を聞きました。男の子や女の子とは？いのちとは？性はなぜ大切？自分を大切にするとどんなこと？などの問いについて、1時間真剣に話を聞き、それぞれに自分の考えや想いを書き留めました。限りある生（いのち）や性を大切なものと思えて、自分も相手も大切にしようと思えるそんな1時間になったことと思います。

●ワークシートより●

*あなたが考える「いのち」とは？

・大切なもの ・世界に1つしかないもの ・お父さんとお母さんがくれたもの ・奇跡に近いもの ・心臓 ・あたたかい

*もし、あなたのいのちが今日終わるとしたら？

・お母さんといたい ・自分がやりたいことをやる ・家族やお世話になった人にお礼を伝える ・思い出をつくる
・いつも通り過ごす ・友達と遊ぶ ・あがく ・写真を見て過去を振り返る

*男の子とは？ ・楽しそう ・女子より成長が遅い ・かっこいい ・強い ・精子をもっている ・子どもを育てる役割がある

*女の子とは？ ・男子より成長が早い ・かわいい ・髪が長い ・卵子をもっている ・子どもを産む役割がある

*「性」はなぜ大切か？

・子どもを産んでいのちをつなぐから ・いろんな感情が必要だから ・いろんな人がいるから ・お互いを理解するのに必要だから

*あなたがもし、今の顔や身体ではなく、病気や身体が不自由だったら？

・その自分を受け入れる ・悲しい ・諦めないで病気とたたかう ・3億分の1の確率で産まれているから、今のようによいのちを大切に
・不自由でも楽しいことはできるからできるところまでは自信をなくさない ・仕方ないから楽しく生きる

*あなたが愛されていると感じるときはどんなとき？

・心配してくれているとき ・抱きしめられたとき ・お母さんががんばっているとき ・褒められるとき ・家族と話しているとき

*自分を大切にするとどんなこと？

・自分が嬉しいことをする ・無理をしない ・相手を大切にすること ・病気や悪い人から守ること
・自分がこれでいいと思ったことを選択すること ・自分に優しくする ・自分を傷つけない ・思いのままに



あなたは 生きている それだけでいい
あなたの「いのち」は あなたの「じかん」