

# ほけんだより 1月

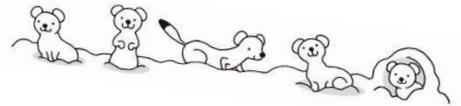
あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします

富屋小学校保健室  
1月の保健目標  
寒さに負けず  
外で元気に遊ぼう

新しい1年が始まりました。みなさん、今年はどうな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ひますが、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。



## 「冬休みモード」から切りかえ！



冬休み中、たくさんの方が生活習慣チェックシートに取り組んでくれましたね。それぞれに目標をもって休みを過ごすことができたようで嬉しく思ひました。

さて、今年度も残り3か月を切りました！このままコロナに負けたくない富屋っ子であるために、生活を学校モードにリセットしましょう！

休み

毎日同じ時間に起きる

起きたら朝日を浴びる

朝ごはんを食べる

学校モード  
へ切り替えよう

早く寝る

体を動かす

## 体が温まる上手な服の着方～3つのテクニック～

### ① 下着を着よう

\*体温が外に逃げにくくなり、皮ふと下着の間に暖かい空気をためてくれます。



### ② 重ね着をしよう

\*重ね着をすることで、服と服の間に空気の層を作って、体を温めます。

\*コートやダウンジャケットなどは、室外で着るものなので、**コートを脱いで**も暖かくて脱ぎ着しやすい服装で登校しましょう。



### ③ 3つの“首”を温めよう

\*3つの首は、太い血管が皮ふに近いところを通っていて、気温の影響を受けやすいところです。ここを温めることで、全身に温かい血が流れ、体がぽかぽかしてきます。



## 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？ ただのカゼ？



## 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

## コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



## ★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。精子や卵子など男女の体の仕組みや生（いのち）の誕生について、体の洗い方やいろんな好きのあり方など1時間たっぷり真剣に聞きました。自分のことが好きになれて、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。

### ●授業後の感想●

★物や人に優しくすると必ず自分に良いことが返ってくることを知り、今すぐにやりたいと思いました。

★自分や家族、友達をもっと大切にして、これから生活していこうと思いました。

★最初は自分のことが大切だと分かりませんでした。だけど、上田先生に教えてもらい、自分のことを大切だと思いました。お母さんが命をかけて生んでくれたことも知りました。自分のことを大好きになる、今日の目標が達成できたと思います。

★上田先生のお話のおかげで、私の悩みがやっとすっきりしました。今日話を覚えておくと、将来役に立つと思いました。

★あまり自分のことが好きじゃなかったけれど、今日話を聞いて「自分で大切にされてるんだな」って思いました。

★心に残ったことは、だれかがいるだけで勇気がわく、頑張ろうとしている人がいるということです。私は、お母さんがいるから生きていけるし、幸せだと思います。大切な人がいるといろんなことが感じられます。

★ぼくは生まれて奇跡ということを知りました。お母さんや他の人のためにも、長生きして頑張りたいと思いました。

## ～新型コロナ感染症について～

- ★引き続き、登校前に、お子様の健康観察と健康観察表への記入をお願いします。
- ★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。ご確認ください。
- ★新型コロナワクチン接種や副反応による欠席は、出席停止の扱いになります。
- ★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。



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」  
一人一人が かけがえのない いのち

