



げんき

ほけんだより No10

令和6年2月6日
外海黒崎小学校
養護教諭



かつ ほけんもくひょう
2月の保健目標 寒さに負けず外で元気に遊ぼう。

注意！ 長崎市内の学校 インフルエンザ コロナウイルス感染症 流行中

本校では流行していませんが、長崎市内の学校では、インフルエンザとコロナウイルス感染症が同時に流行しており、特にインフルエンザの流行により学級閉鎖をしている学校も少しずつ増えている状況です。

引き続き、規則正しい生活を心がけ、基本的な感染症予防に取り組んでいきましょう。

学校では、1月に全校児童に「手洗いの大切さ」についてお話をしました。また、洗い残しの多い場所を、上手に洗える6つのポーズを伝えました。ご家族の皆さんで、6つのポーズで手洗いを頑張りましょう！

～6つのポーズで上手な手洗い～

(6年生がお手本をしてくれました。)

① おねがいのポーズ



手のひらをあらいましょう。

② かめのポーズ



手のこうをあらいましょう。

③ お山のポーズ



指の間をあらいましょう。

④ おおかみのポーズ



指の先をあらいましょう。

⑤ バイクのポーズ



親指をあらいましょう。

⑥ つかまえた！のポーズ



手首をあらいましょう。

手洗いをしたら、清潔なハンカチで手を拭きます。

学校では、毎日ハンカチを持参し、ポケットに入れておくように話しています。

生命（いのち）の安全教育を行いました。

1月の身体測定の後、クラスごとに生命の安全教育を行いました。生命の安全教育は、子ども達が性暴力の加害者、被害者、傍観者にならないよう、全国の学校において推進しているものです。生命を大切に考えることや、自分や相手、一人一人を尊重する態度等を身に付けることを目的に、学年に応じたお話をしました。

～お話の主な内容～

○自分のからだも他の人のからだも大切

世界にひとつの大切なからだです。お友達や他の人のからだも同じように大切です。

○自分だけの大切なところ＝プライベートゾーンがある

プライベートゾーンとは、水着でかかれるところです。自分だけの大切なところなので、簡単に他の人に見せたり、触らせてはいけません。口も自分だけの大切なところです。

○プライベートゾーンを触られそうになったときの対処法

①「いや!」と言う ②逃げる! ③信頼できる大人に話す

○自分と他の人を守るためのルール

人との距離（心や体の距離）は自分で決めていいものです。お友達には理由も一緒に自分の気持ちを伝えましょう。

○SNSを使うときに気を付けること（高学年）

私たちの身近に、たくさんのSNSがあります。

SNSでやりとりをしている相手は、信頼していい人なのか考えましょう。



低・中学年には、最後に「おしえて! くもくん プライベートゾーンってなあに?」の絵本を読みました。

プライベートゾーンについて分かりやすく書かれています。どの学年の児童も、よくお話を聞いていました。

「生命（いのち）の安全教育」の各段階の教材・指導の手引きは、文部科学省ホームページ「性犯罪・性暴力対策の強化について」より閲覧・ダウンロードが可能です。

保護者のみなさんもお読みいただき、子供の性被害防止に役立てていただくと幸いです。

3学期そとめっ子カードを実施します。

規則正しい生活を身につけることを目的に、そとめっ子カードを実施します。児童自身だけでなく、ぜひご家族でも取り組んでいただきますようお願いいたします。

また、カードには、歯の治療について記入する欄があります。5月の歯科検診の際に、むし歯や歯石等、歯や口腔に異常があり、まだ受診をしていない児童は、お早めに病院受診をお願いいたします。



期間：2月10日(土)～2月16日(金)

方法：2月9日(金)にカードを配付します。まず、就寝時間、起床時間、メディア使用時間を家族で話し合って決めます。実施期間中、できた日には○を記入します。点数と感想を記入して2月20日(火)までに学校へ提出してください。最後に、励まみや気づき等、お家の人からのコメントをお願いいたします。

保健給食委員会の児童が、元気ポスターを作成しました。

保健給食委員会の児童が、本校の健康課題を考え、全校児童が元気に過ごせるようにポスターを作成しました。心のこもった素敵なポスターが完成し、校舎内に掲示しています。来校された際には、ぜひご覧になってください。

