

2月のほけんだより

令和8年1月28日

ひらかたしりつごじょうしょうがっこう ほけんしつ
枚方市立五常小学校 保健室

2月14日は、「バレンタインデー」。チョコレートを贈るという習慣は、日本だけのものだそうです。アメリカでは、特定の誰かではなくクラス全員でプレゼントやカードの交換を行い、盛り上がる学校もあるのだとか。
新しい学年、新しいクラスになるまであと少し。もしも「ありがとう」「ごめんね」を言いたいのにまだ伝えられていないクラスメートがいたら、この機会に伝えておくのもいいかもしれませんね。



★性教育について

2月前半(2月3日～13日)に、全学年で性教育を行う予定です。各学年の内容は下記の通りです。授業の後に、どんな話だったかお家でぜひ聞いてみてください。そして、家族で命のお話に花が咲くと嬉しいです。

- 1年…赤ちゃん抱っこ体験
- 2年…へその緒の秘密
- 3年…妊婦体験
- 4年…二次性徴の体と心の変化
- 5年…精子と卵子の出会い(映像)
- 6年…性の多様性



つらい…
しもやけ
対策方法は？



防寒具を身につける

からだ ひ まち
体を冷えから守り、
けつ えき なが たち
血液の流れを保てます。

濡れたままにしない

しめ て ぶくろ くつ した
湿った手袋や靴下は
と か
取り替えましょう。

**湯船にしっかりと
浸かる**

ぬるめのお湯にゆっくり
浸かりましょう。

**きゅうくつな靴は
履かない**

あし けっ ごう わる
足の血行が悪くならない
くつ えら
靴を選びましょう。

さむ ふせ けつ えき なが たい さく
寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。

心の中にも鬼がいる？

せつ 節

ぶん おに ほか こころ なか おに
分の鬼の他に、心の中にも「ストレス」という鬼
がいるよ。でも「ストレスの鬼」は、悪いばかりじゃない
よ。こんな鬼はいないかな？

まえ て
テスト前に出てくる
ドキドキ鬼



れんしゅう
練習がうまく
いかないときの
イライラ鬼

とも
友だちとうまく
はな
話せないときの
モヤモヤ鬼



これは「がんばりたい」「うまくやりたい」って気
もちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。

心の中にも鬼と仲良くなろう！