

# 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



# つい… しもやけ 対策方法は?



さむ 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。

## 防寒具を身につける

からだ 体を冷えから守り、  
けつえき 血液の流れを保てます。

## 濡れたままにしない

しめ 湿った手袋や靴下は  
と 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 足の血行が悪くならない  
くつ 靴を選びましょう。

# 心の中の鬼と仲良くなろう!

## 心の中にも鬼がいる?

### 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 がうまく  
いかないときの  
おに  
イライラ鬼



とも 友だちとうまく  
はな 話せないときの  
おに  
モヤモヤ鬼



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