



令和7年1月7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



あたら いちねん はじ
新しい一年が始まりましたね。

ことし もくひょう き ひと
「今年の目標は?」と聞かれた人もいるかもしれません。「〇〇になりたい」だけでは、

ふじゅうぶん ちようせん ぐたいてき なに
不十分。「〇〇になりたい。だから、△△に挑戦してみる」と、具体的に何をするかまで

かんが
考えてみましょう。そうすると、自然とチャレンジしたい気持ちになってきますよ。

あたら とし あたら いっほ ひやく いちねん
ぜひ、新しい年に新しい一歩を。みなさんにとって「飛躍」の一年になるよう、

ほけんしつ おうえん
保健室からも応援しています。



●二測定

1/8(水)~1/16(木)

●性教育授業

1/20(月)~1/27(月)

★性教育について

1月は、全学年で性教育を行う予定です。どんな話だったか、ぜひお家の人にお話してくださいね。

- 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



2025年
へびとし
巳年

ぐっすり眠って元気が1年を

あ けましておめでとうございます。2025年(巳年)は巳年、えとはへびです。干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ



ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ(再生)、次の日にまたたくさん活動できる(復活)ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



あったかい重ね着のポイント



✓ 肌を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



✓ 外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



✓ 2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

「ありのままの自分が好きになる いのちのおはなし」

12月25日(水)、本校音楽室において教職員と保護者、地域の方々が一緒に参加しての講習会が行われました。内容は、子どもが自分の身を守れるように、自分や相手の体を大事にできるように。

「じよさんしの杜 ふわり」の3名の助産師さんたちが、心をこめてお話と模擬授業をしてくださいました。

私はこの講習会に参加し、伝える大人たちが性を恥ずかしいもの、怖いものというネガティブな捉え方ではなく、素敵なものというポジティブな捉え方で語っていきたくて強く思いました。

左のページにも書きましたが、今月は全学年で性教育を行います。まずは私が性を素晴らしいものと感じながら、自分の言葉で子どもたちに話したい。そして、子どもたちが「産まれてきてよかった」と今よりもっと思えるように。そんな気持ちを込めながら、授業に臨みたいと思っています。

