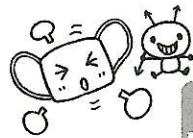


# ほけんだより2月

令和5年2月 日  
桜丘北小学校  
保健室

桜丘北小学校でも、先週からインフルエンザと診断される児童が増えてきました。それほど高い熱が出なくても（38℃未満でも）、まわりでインフルエンザの感染がみられる場合、のどの痛みやせきの症状に気をつけてください。  
水がとても冷たいですが、手洗い・うがいをがんばりましょう。



**主な症状**

高熱や悪寒 関節や筋肉の痛み 頭痛 のどの痛み 下痢 鼻水

## 鼻呼吸で かせ予防



### この時期もしっかり

#### 水分補給を!!

エアコンのきいた部屋は大変乾燥しています。のどのかわきを感じなくても、水筒を持ってきて、こまめに水分をとりましょう。

### 「鼻呼吸」のいいところ

鼻を通った空気は・・・

- ・60～70パーセントのちり（小さなゴミなど）が取りのぞかれる。
- ・温度は25～37度になる。
- ・湿度は35～80パーセントになる。

かせやインフルエンザのウイルスは、かわいたところが大好き！ 外の冷たい空気を温め、加湿してくれる「鼻呼吸」、意識してみましょう。

## ～1月におこなった保健指導より～

### プライベートゾーン（プライベートパーツ）とは？

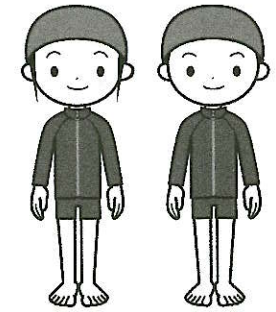
水着でかくれる部分（おね、おしり、性器）と、口のことを指します。

体の中でも、自分だけの特別大切なところです。

むやみやたらに見せたり、さわらせたりしません。

見られたりさわられたりしたときは、イヤと言っていいこと、

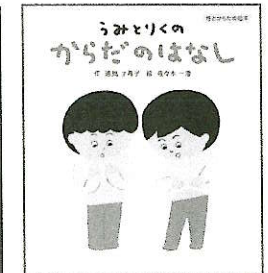
自分の体と同じで、ほかの人の体も大切にしてほしいことを伝えました。



### 低学年には、絵本を読みました

1年生「いいタッチわるいタッチ」

2年生「うみとりくのからだのはなし」



### 3・4年生

大人への準備、体の変化が起こる時期です。性器のはたらき（命のもとを作るところ、命を育てるところ）を学習しました。中学年のみなさんは、体の変化がまだ先の人であれば、そろそろの人、もう変化が始まっている人、それぞれ個人差があることを伝えました。

### 5・6年生

インターネットやSNSでの性暴力の被害の例、写真や動画のトラブルについて説明しました。何か心配なことがおきたときは、ぜったいに一人でかかえこまず、信頼できる大人に相談してくださいね。

体や心には、互いに尊重すべき距離感があること、自分や相手の考えと気持ちを大切にしたい関係を作りたいことを伝えました。



プライベートゾーンの話では少し恥ずかしそうにしていた子どもたちでしたが、大切な話だとわかると真剣に聞いてくれました。書店や図書館に、家庭での性教育をテーマにした本や絵本が置かれています。「性教育」と聞くとなんか難しく感じますが、命のすばらしさ、体のしくみ、お互いに認め合うことの大切さなど、小さい子どもだからこそ自然に納得できるような書かれているものが多いです。機会がありましたら、手に取っておうちでお話されてみてはいかがでしょうか。

