

ほけんだより



はしどしよ ぼけんしつ
橋戸小 保健室

平成28年1月25日

かた
*おうちの方と
よ
いっしょに読みましよう

おおゆき ふ ひ こ はつねつ せき いちようえん やす ひと
大雪が降るほどグンと冷え込んできました。このところ、発熱や咳、胃腸炎でお休みする人が
ふ 増えていきます。これから、インフルエンザが流行する時期です。予防の基本「手洗い、うがい」
わす おこな てんき よ ひ そと げんき あそ たいせつ
を忘れず、しっかり行いましょう。また、天気の良い日は外で元気に遊ぶことも大切です。ウ
イルスと戦う力が強くなります。

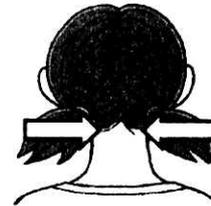
親子でチャレンジ ツボ講座 ~風邪のひきははじめ編~

かせ こうかてき ふうち すつう いた せき
風邪のひきははじめに効果的なのは『風池』というツボです。このツボは頭痛、のどの痛み、咳、
はなみず びねつ かせ しょうしょう き あたま あたま
鼻水、微熱など、風邪の症状に効くそうです。頭をスッキリさせるので、頭がぼんやりする、
しゅうちゅうりよく つぶ の ものよ こうか
集中力が続かないといったときもおすすめてです。乗り物酔いにも効果があります。

《ツボの場所》後頭部の髪の生えざわ、首の中心から左右に

4センチほどずれた、少しくぼんだところ。

《ツボの押し方》両手の親指をくぼみにあて、左右同時に頭の
ちゅうしん む お あ
中心に向かって押し上げる。



いきを吐くと
きに、ゆっ
くり押しま
しょう。

《保護者の方へ》

☆感染症情報

先週より本校で、インフルエンザが出始めました。近隣の小学校でも学級閉鎖をしている学校があります。これから、流行することが予想されますので、習い事の場所等の流行状況にも注意してください。また、混雑した場所に行くことはなるべく避けましよう

~ この感染症にも注意 ~

マイコプラズマ肺炎

12月頃から近隣の小学校で、罹患者が続いているそうです。1月中旬に本校でもかかった人がいました。熱と咳で処方薬を飲んででもなかなか良くならない場合は、マイコプラズマ感染症の疑いもあるので、医師に相談ましよう。症状等に関しては「ほけんだより10月号」を参考にしてください。



流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)

秋頃から近隣の小学校で、罹患者が続いているそうです。先週本校でもかかった人がいました。予防接種をしていても、かかってしまうケースがあります。以下を参考にしてください。

潜伏期間：1~2週間 ※症状がでる7日前からウイルスを排出している。

主な症状：37~38℃の発熱（熱が出ない人もいる）、耳の下、顎のうしろの唾液腺が腫れる。まず片側が腫れて、その後反対側も腫れ、痛みを伴う。

出席停止期間：学校感染症第2種のため、出席停止となる。『耳、顎または舌の下が腫れ出した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで』が出席停止期間である。



☆身体計測について

1年生が18日の予定でしたが、都合により27日に変更になりました。申し訳ありません。2~6年生は結果をプリントでお知らせしました。返却は不要ですので、ご家庭で保管をお願いします。

☆ 性教育について

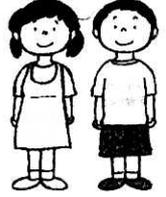
今年度より、身体計測時に「性」に関する保健指導を行っています。9月は、胎児がどのように、お腹の中でどのように育っていくかといったテーマでした。1月に行った指導の内容をお伝えします。

1年生『きれいな体』 ※27日に指導します。

- ・体はなぜ汚れるか、体のどこが汚れやすいかを確認し、体をきれいにするために大切なことを考える。
- ・ばい菌やウイルスなど目には見えない汚れもあるので、体を守るためにはどんなことが大切かを考える。

2年生『男の子と女の子の体』

- ・男女の体はどこが違うのか、トイレでの拭き方、お風呂での洗い方を確認。
- ・プライベートゾーン（水着を着たときに隠す、自分の大事な部分）に関する約束。
(清潔にする、人に見せない、触らせない、ぶったり、けったりしない、言葉に出さない等)



恥ずかしがりながらも、プライベートゾーンの話は真剣な表情で聞いていました。男女の体には「いのちのもと」が作られる大事な部分があることを指導しました。ご家庭でも、お話しされるとよいと思います。

3年生『つながっている「いのち」』

- ・相田みつをさんの詩「花を支える枝」から、自分が「花」だとしたら「根」にあたるもの、自分を支えている存在について考え、また、詩「自分の番 いのちのバトン」から、昔から受け継いでいる命を大切にすることを確認。

自分を支えてくれているものが家族や親など身近にいる存在であることを再確認できました。また、命のバトンを受け継いでいる今、家のお手伝いをしっかりやることも大きな役割であることを話すと、「洗濯物を干したり、たたんだりしている！」などほとんどの子が家の手伝いをしていることがわかり感心しました。

4年生『新しい命ができるまで』

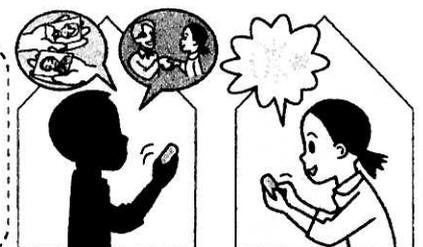
- ・保健で勉強した二次性徴のおさらいと、卵子と精子が会うまでの、卵子の旅（月経について）、精子の旅（3億分の1の奇跡）に分けて、説明。

保健で習った用語などを恥ずかしがることなく、真面目に答えていました。男子にとっては月経のメカニズムを詳しく知る機会になりました。精子が険しい道のりを経て、3億分の1の奇跡で命ができることを理解できたと思います。

5、6年生『大人の階段を上っているあなたへ ～異性との関わりと性被害～』

- ・異性を好きになるのは、性ホルモンの働きによるものであること、また異性との関わり方には段階があり、異性に興味をもつのは女子のほうが早く、1年くらい遅れて男子も女子に興味をもち始めると言われている。相手がどんな状態なのかを理解することも大切である。
- ・噂話などを手紙やメール、LINEなどで流さない。人をからかったり、傷つける言動をしたりしない。
- ・小学生の性被害が多い。知らない人と簡単につながってしまうインターネットは危険である。悪いことなのか、とっさに判断がつかない小学生が狙われやすい。
- ・知らずに性加害者になることがある。身体のことからかったり、むやみやたらに触ったりして、自分は遊びのつもりでも相手にとっては不快に感じることもある。

ネットで知り合った人に「本当に女なの？」と疑われ、顔写真や下着の写真を送るよう強要され、送った写真が流出された事例を話すと、自分のことのように真剣に聞いていました。ご家庭でもネットの危険性についてお話しされるとよいと思います。》



キケン!