



ほけんだより

2月3日は節分でした。節分といえば定番の「鬼は外、福は内！」という掛け声は、悪いもの（鬼）を追い出して、福を呼び込むためといわれています。

人は誰でも「めんどうくさい」「嫌い」「なまけたい」などといった他の人に言えないマイナスな気持ちをもっています。それを鬼に例えることもあります。心の中で鬼が大きくなっているなど気付いたときは、少し考え方を変えたり、気分転換をしてみたりすることで、その鬼が小さくなったり、横にどいてくれたりすることもあります。少し勇気がいりますが、ありのままの自分を見つめ、自分の気持ちに気付いていくことが大切です。完璧でない自分でも「まあいいかな。」「自分なりに何とかやっているよね！」と受け止めるしなやかさとたくましさが大切です。心に福が入り込む場所ができるように、自分の気持ちと上手に付き合っていきたいですね。

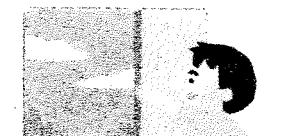
空気の入れ替えしていますか？

あたたかい部屋は居心地がよいですが、換気をしないと…

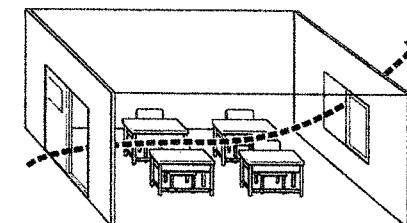
▲ぼーっとしたり、頭がいたくなったりします。

▲ウイルスが増え、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。

寒いけれどこそしがまんして、1時間に1回は空気の入れ替えをしましょう！



教室の窓と廊下側の窓の両方を開けると、空気の通り道ができるよ！



インフルエンザ・コロナウイルス感染が2月にピークを迎えます…！

原因の1つは気温がぐっと下がること。呼吸器の感染症は、気温が下がると感染が広がる傾向があります。室内にこもりがちになり、換気もしないということも要因の1つです。

もう1つは、ウイルスがヒトに感染しやすく変異していることが挙げられます。



繰り返しのお願いになりますが、

★顔色、食欲、吐き気、下痢、発熱などお子様の朝の健康チェックをお願いいたします。

解熱しても最低24時間はご家庭で様子を見てください。

無理な登校は本人の体調を悪化させるばかりか、集団感染を引き起こす原因になります。

★こまめに手洗いをしてください。

★飛沫によって感染が拡がりますので、人混みが激しい「密」の場所に行く場合はマスクを着用しましょう。学校生活において、マスク着用義務はありませんが、咳が出るなどの場合・クラスのお休みが多いなどの場合はマスクをすると予防になります。

★30分に1回程度部屋の窓を開けて換気をしましょう。

調布市立第一小学校

令和6年 2月7日

校長 横川 宣登志

養護教諭 伊藤 まゆ

学校保健委員会開催報告

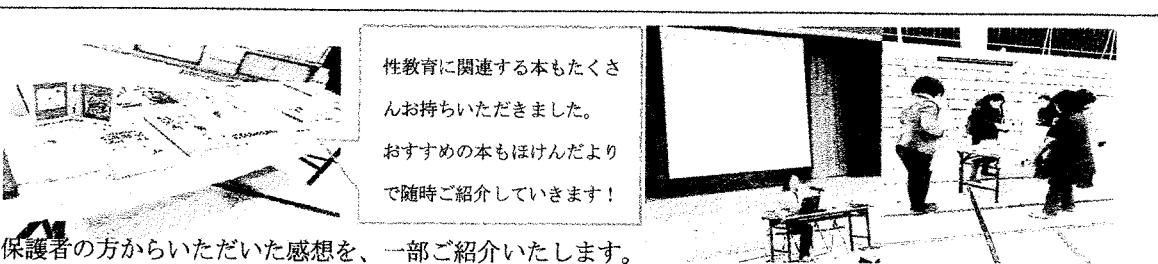
1月24日に性教育講師のおさだ先生をお招きし、学校保健委員会を開催しました。

保護者の方と教員合わせて70名ほどを対象に「子どもの命を守る性教育～こころとからだのしあわせ講座～」のご講演をいただきました。

<自分の心と身体を大切にする方法ってなんだろう？>

<ありのままの自分を知って自分自身を好きでいてね。> <生きているだけで100点満点だよ！> こんな温かいメッセージがたくさんの講演会でした。ここが核の部分の性教育に繋がっていきますね。

全クラスを対象に、学年に合わせた性教育の出前授業もしていただきましたので、ぜひご家庭でも話題にしてみてください。授業についての報告は次号でさせていただきます。



保護者の方からいただいた感想を、一部ご紹介いたします。

性教育について公立小学校はあまり積極的に取り組まないと聞いておりましたので、今年度より講座、授業が行われることを歓迎いたします。「性教育を幼いころから行っていると性被害に遭う確率が減る」と聞いたことがあります。質問のお答えにあった「産まれた時から産まれる前から始めてOK」という内容と合致するなと思いました。

無意識のうちに自分の価値観を押し付けているなど実感しました。性のことを気軽に話せるような良好な親子関係を続けていきたいです。

性は「心が生きる」と書くという言葉に本当にそうだと思いました。性教育と人権がこれまで結びついていなかったのですが、自分を大切にするという点でつながりました。子どもたちを取り巻く環境（スマホ・SNS）が親として不安でいっぱいですがしっかりと守っていきたいです。

年中さんくらいからプライベートゾーンの絵本を読んで、なんとなく伝えられている感覚はあるものの、大きくなるにつれて具体的にどうしていったらいいのかがアップデートでいいませんでした。今日のお話を聞いて「性」だけでなく「自分らしさ」の部分も含めて家でできることを改めて考える機会になりました。

プライベートゾーンが大切であることはわかっていてもどう伝えたらよいか何を伝えたらよいのか迷っていたので話を聞くことができよかったです。

自分のこころとからだは自分のもの。大切で、決める権利は自分にあるということを今の時期に聞くことができよかったです。家で伝えていることを学校でもっとしっかりとした筋道で伝えもらえると子どもも納得しやすいので、両方から伝えていきたいと思いました。「わが子はありのままの自分を好きでいるかな？」と気にかけていこうと思います。

心地よい声のトーンと優しい話し方に引き込まれました。子どものクラスの授業も楽しみです。わたしも性教育を早めに伝えていきたいと頑張っているところなのでとても勉強になりました。