



としあが明けて1か月のけつが経ちました。ことしは立春は2月3日です。こよみの上では「春」がきたこととなりますが、まだまだ寒さが続いていますね。12月頃にインフル A型が全国的に大流行しましたが、1月に入り浪小では感染者がとてども少なくなりました。しかし新たにインフル B型の感染者が出ています。引き続き「こまめな手洗い・咳が出るときはマスクをする・常時換気」を徹底しましょう。

2月の保健目標

心も元気に過ごそう

寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかて心身ともにリラックス。

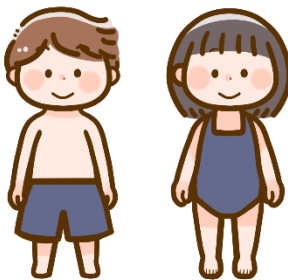
また、体を冷やさないことが風邪の予防になります。寒い冬だからこそ、体温を上げることを意識してみましよう。このイラストのように朝食をきちんと食べることや体を動かすこと、そして湯船につかることが大切です。湯船につかることは体温を上げることはもちろん、日々のこころやからだの疲れをいやしてくれますよ～❀

自分や他の人を大切にすることは。。。

先日、4年生とした保健の授業の中で、「自分の体は自分だけの大切なもの」だと話しました。みんなそれぞれ世界にただ一人の特別な存在であって、自分そしてそれと同じくらい他の人も大切に、尊重されるべき命なのです。

では、自分や他の人を大切にするために、どんなことを知って、気をつけなければならないのでしょうか？

1. プライベートゾーンって知ってる？



水着でかくれるところ、口（かくれてなくても大切）を「プライベートゾーン（自分だけの大切なところ）」と呼びます。

- 水着でかくれるところは他の人に見せたり、触らせたりしません。
- 他の人の水着でかくれるところも見たり触ったりしません。
- 口はかくれていませんが、勝手に触られたり、触ったりしません。（おうちにいるときも同じです。）

これまで、びっくりしたり、いやなきもちになったりする触れ方（見られ方）をしたことがありますか？

いきなり触られたり、じろじろ見られたりしたらびっくりしたりいやなきもちになりますよね。

プライベートゾーンを触られていやなきもちになったら、「いやだ!」と言おう。にげよう。安心できる大人に話そう。



2. いいタッチ、わるいタッチ

タッチそのものは、悪いことではありません。お互いに納得できて、安心できるタッチや、必要なタッチは「いいタッチ」です。これっていいタッチかな？ってわからないときは、相手に聞いてみるのもいい方法ですよ。

逆に、痛い・こわいと感じる、こころが変な感じがするタッチ、プライベートゾーンを触るのは「わるいタッチ」です。



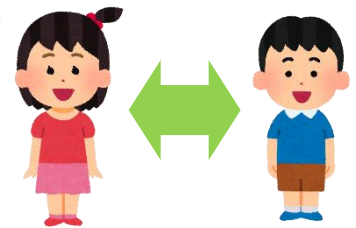
3. ひととのきより感ってなんだろう？

ひととのきより感は2種類あり、どちらも正しいきより感が守られると、みんなが安心・安全に暮らすことができますよ。

○体のきより感

自分の体や持ち物は自分のものだから、自分と他のひととのきよりは自分で決めていい。

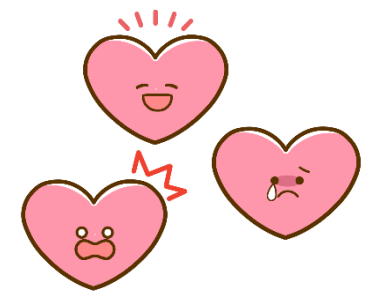
どんなになかよしなお友だちでも、きよりが近すぎるとイヤだなと思うときもありますよね。そんなときは、すぐに離れていいのです。また、お友だちが体や持ち物を触られるのをいやがっていたらすぐにやめましょう。



○心のきより感

自分の気持ちや考え方は自分のものだから、どんな気持ちをもって、どんな考え方をするかは自分で決めていい。

例えば、お友だちに外遊びにさそわれたけど、今日は室内の気分だなと思ったら、「今日は中で遊びたいな。」と伝えていいのです。それが心のきより感を守るということです。お友だちの気持ちと自分の気持ちはいつも一緒ではありません。それぞれ違っていいのです。



それぞれの体のきより、心のきよりは違います。違っていいのです。自分がさそって断られた時に相手の気持ちを理解できたらいいですね。また、はっきり断れなくて困っているお友だちがいたら、代わりに「イヤなんじゃないかな」と言ってあげるのもいいかもしれませんね。

参考資料:「生命の安全教育」文部科学省(https://www.mext.go.jp/a_menu/danjo/anzen/index2.html) 一部イラスト抜粋、加工



おうちのかたへ



【スクールカウンセラー(SC)来校日】 子育てや発達の相談などお気軽にどうぞ

2月18日(火)、3月11日(火) おぎのスクールカウンセラー 荻野 S C 9:30~15:00

2月28日(金)、3月14日(金) ひらいしスクールカウンセラー 平石 S C 10:00~16:00



(ご予約は 電話 ☎ 0467-83-4571 保健室 永埜・岩本まで)