



2024. 12. 3
大洲小学校 保健室
No. 10
おうちの人と
いっしょに読もう



12月の
保健目標

ふゆ げんき 冬を元気にすごそう



いよいよ本格的な冬が始まりました。冬は、様々な感染症が流行しやすくなります。かぜ等の感染症の予防のためには、『手洗い』が効果的です。目に見えないウイルスや細菌を体の中に入れないように、自分の手洗いの方法を見直しましょう。



なぜ冬は感染症が流行しやすいの？

理由その1 気温が低いから

気温が低いと、ばいきんは元気に！

気温が16℃以下の寒い環境では、様々な細菌やウイルスが元気になる、病気を人から人へうつす力（感染力）が強まると言われています。

気温が低いと、人の体は病気に弱くなる

さらに、寒い環境では、人の体は病気に抵抗する力（免疫力）が弱くなります。つまり、ばいきんが体の中に入ってきて、たたかうことができません。

冬は、体を温めること、食事や睡眠をしっかりとして、病気に負けない体づくりを心がけることが大切です。



理由その2 空気が乾燥しているから

空気が乾燥していると、

ばいきんが長時間ただよう

感染症の多くは、くしゃみやせき等で

出た「しぶき」に含まれるばいきんが他の人の体の中に入ることによって、人から人へうつります。

湿度が40%以下の乾燥した環境では、「しぶき」の水分がすぐに蒸発し、軽くなったばいきんが長時間空気中をただよいます。

加湿器を使ったり、換気をしたりすることで、空気中のばいきんを減らすことが大切です。



てあら 手洗いの「なぜ？」をかいめいせよ



なぜ石けんをつけて手を洗うの？

石けんには、ばいきんをやっつける力があるから

石けんには、ばいきんやよごれを包みこんで水といっしょに洗い流したり、ばいきんの膜を壊したりする力があります。石けんを使うと、水だけでは落ちないよごれやばいきんも洗い流すことができます。



なぜつめを短く切る必要があるの？

つめが長いと、手のばいきんの数が増えるから

つめが長いと、手にばいきんが残りやすくなります。つめの間に入ったよごれは、手洗いをしても取りきれません。つめを短く切って、手を清潔に保ちましょう。



手洗いと石けんの効果 手についたウイルスの数は、石けんで手洗いをすると減らせます！



つめ 爪の長さ	つめ 爪の量 (両手)	さいきん 細菌の数	ひ りつ 比率
0.5mm	10mg	4,200個	1
1.5mm	30mg	53,000個	13倍
2.0mm	50mg	630,000個	150倍
3.0mm	80mg	3,400,000個	810倍

※出典: (社)日本食品衛生協会:改訂食品衛生責任者ガイドブック(2003)

石けんをつけて、30秒かけて手を洗いましょう！手首や指先もわすれずに！



保護者の皆様へ



11月に性指導を行いました。授業の様子をご紹介します。

1年生 性指導

11月13日 5限

『たいせつにしよう

じぶんとあいてのからだ』

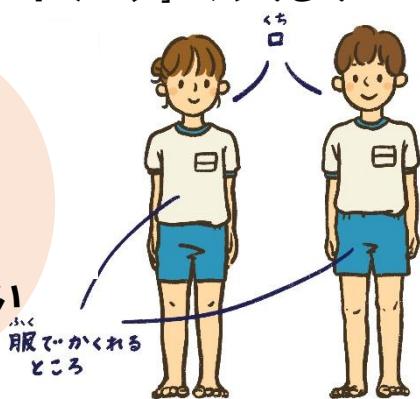
1年生では、主にプライベートゾーンについて取り上げ、男女の性器の役割や、自分も相手も気持ちの良い関わり方について学びました。

プライベートゾーンは、“服で隠れるところ”と“ロ”であり、「命に関わる、自分だけの大切な場所」です。



「プライベートゾーン」のやくそく

見ない
さわらない
見せない
さわらせない



自分も相手も気持ちよく過ごすためには、プライベートゾーンの約束を守ることが大切です。

誰かに体を触られて嫌だと思ったら、たとえ相手が友達や家族であっても、「嫌だ」とはっきり言って良いのです。自分の体を守るように、覚えていてくれたら嬉しいです。

児童の感想

- ・相手の気持ちを考えることが大切だとわかりました。
- ・ロもプライベートゾーンだということは知りませんでした。
- ・人のプライベートゾーンには触らないようにしたいです。

3,4年生 性指導

11月28日 5限

『感じ方は いろいろだね』

3,4年生では、「あたまって」という詩をもとに、人に触られた時の感じ方について考えました。

触られた時の感じ方は、人によって異なること、相手との関係性や触られる部位によっても異なることを、子ども達同士の意見交換の中で学びました。



3, 4年生児童から出た意見

うれしいタッチ

- ・家族に頭をなでられる
- ・優しい、ホッとするタッチ
- ・友達と遊んでいる時にハイタッチ
- ・悲しい時に背中をさすられる
- ・仲直りのタッチ(握手)

いやなタッチ

- ・友達に頭をなでられる
- ・知らない人に触られる
- ・なぐられる、蹴られる
- ・強い力で叩かれる
- ・押される
- ・プライベートゾーンを触られる

親しい家族や友人に触られることで、苦痛が和らいだり、安心したりと、良い効果が得られる場合があります。しかし一方で、相手を不快にさせる、「いやなタッチ」もあります。

同じタッチであっても、人によって感じ方が異なることを忘れずに、人との関わり方を考えるきっかけになっていれば幸いです。

児童の感想

- ・人によって感じ方が違うことを知りました。これからは、力の強さ等を考えてタッチしたいです。
- ・いじめをするより、いいことをなるべく増やしていきたいです。