

ほけんだより



2024. 12. 20
大洲小学校 保健室
No. 11
お家の人と
いっしょに読もう

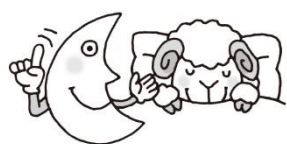


か ふゆやす はじ 24日から冬休みが始まります



24日から、待ちに待った冬休みです。クリスマスやお正月といった季節の行事を楽しみながら、充実した冬休みを過ごしてください。「感染症の予防をすること」、「生活リズムを整えること」。この2つが冬休みを楽しく元気に過ごすために大切です。

市内ではインフルエンザや新型コロナウイルス等が流行しています。冬休みを楽しく過ごすために、早ね早起きを心がけ、適度な運動をして、病気に負けない元気な体をつくりましょう。



ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント
1

起きる時間は休みの日でも
できるだけいつも通りに

第一歩となる起床時間は
目覚ましをかけて一定に。

ヒント
2

カーテンを開けて
日の光を浴びよう

脳と体は、太陽の光を浴びると
睡眠モードから目覚めモードに
切り替わりやすくなります。

ヒント
3

朝ごはんを食べるのも
意外と大切

夜眠りやすくするために、日中元気に
活動するエネルギー補給は重要です。

ヒント
4

エナジードリンクや
コーヒーはほどほどに

カフェインは体外に出るまでに時
間がかかり、眠れなくなりがち。
利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント
5

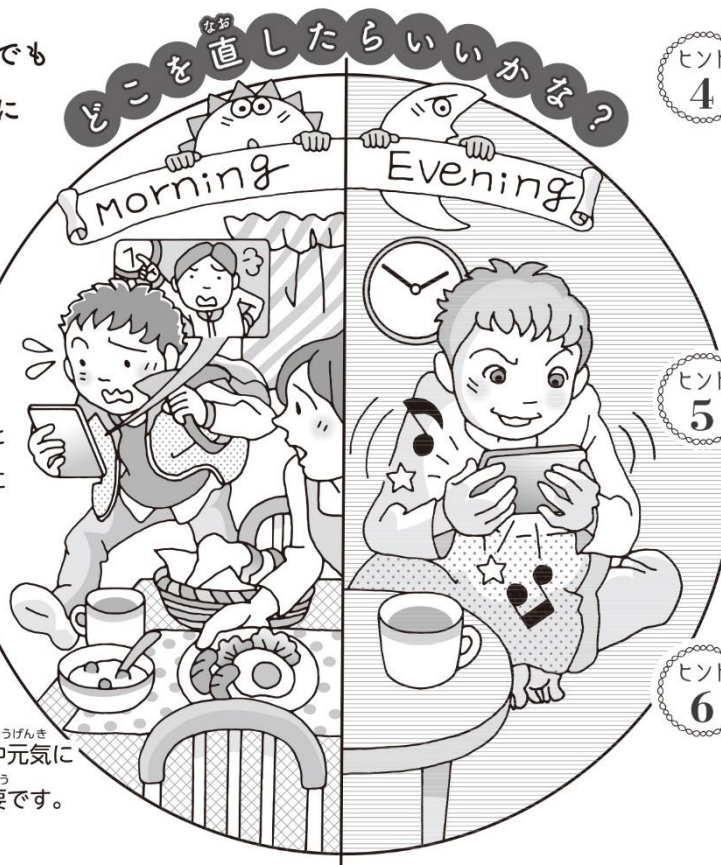
眠る前ギリギリまで
スマホ・ゲームはNG

光の刺激で脳や体が睡眠モードに
切り替わりません。部屋を暗くす
るのもコツ。

ヒント
6

就寝時間は決めておこう

起きる時間から逆算して自分に必
要な睡眠時間を確保しましょう。



冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！
睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。
心配ごとがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの 仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。
メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚める
のですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

保護者の皆様へ



先日、6年生に性指導を行いました。授業の様子をご紹介します。

6年生 性指導

12月13日 5限

12月20日 5限

『性別は、男と女だけなのかな?』

『相談したい時、相談された時はどうしよう?』

6年生では、多様な性について学び、LGBTQ+といった「性的少数者」の気持ちについて考えました。

性は、「からだの性」、「こころの性」、「好きになる性」、「表現する性」の4つの要素からなり、単純に“男”と“女”だけでは区別できません。それぞれがグラデーションで表され、一人ひとりが多様な性の一員です。



① からだの性	女	男
② こころの性	女	男
③ 好きになる性	女	男
④ 表現する性	女	男

「性的少数者」の割合は、約13人に1人(7.6%)とされています。身近にいないのではなく、言えないだけかもしれません。性のあり方が人と異なるだけで、差別や偏見に苦しんでいる人がたくさんいるのが現状です。

授業の最後には、絵本を用いて、自分とは異なるものや考え方を認め合うことの大切さについて考えました。

性のあり方に捉われず、「自分らしさ」を認め合える社会について考えるきっかけとなっていれば幸いです。



児童の感想

- ・LGBTQ+である人が、LGBTQ+であることを言えるくらい、異なる考え方を認めたいです。
- ・自分とは違う考え方でも、その人を否定するんじゃなくて、認めることが大切だとわかりました。
- ・LGBTQ+という言葉は知っていたけど、詳しくどういうことなのか今日分かりました。13人に1人もいると知って、びっくりしました。

冬休み中のお子さんの事故や体調不良時の対応について

①お子さんが事故等にあった場合について

○冬休み中、お子さんが事故にあった等、緊急の場合は下記へ連絡をお願いします。

*連絡先: 12月24日(火)~27日(金)、令和7年1月6日(月)、7日(火)の日中 → 学校(22-2330)

※ 夜間や学校閉庁日12月28日(土)~令和7年1月5日(日) → 柏崎市役所代表電話(23-5111)

②感染症に関する学校への連絡について

○冬休み中、お子さんが感染症に罹患した場合は、診断を受けた日に健康観察アプリ「リーバー」で感染症名や自宅待機の期間等をご連絡ください。(市に報告の義務があるため、必ずご連絡をお願いいたします。)

③療養解除届・登校許可証について

冬休み中に感染症に罹患し、出席停止の期間が登校日(1月8日以降)や児童クラブの利用日に重なる場合は、療養解除届や登校許可証の提出をお願いします。

○新型コロナウイルス感染症またはインフルエンザの場合 … 『療養解除届』*保護者記入

○上記以外の感染症 … 『登校許可証』*医師記入

～ 今年も大変お世話になりました よい年をお迎えください ～