

ほけんだより



2025. 12. 22

大洲小学校 保健室

No. 11

お家人の人と
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など、楽しい行事がたくさんありますね。「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等の感染症が流行しています。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、病気には負けない元気な体をつくりましょう。



左に負けずに 新学期を元気に 迎えるコツ!



規則正しい生活をしよう

早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう

運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

冬ならではの事故に気をつけよう

ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。

体を温めよう

体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかになります。

保護者の皆様へ 年末年始の急な発熱に備えて感染予防と事前準備をお願いします

年末年始は、多くの医療機関や薬局がお休みとなります。

日頃から感染予防を心がけるとともに、急な発熱などに備えた準備をお願いします。

- マスクの着用や、手洗い・うがいを行い、感染予防に努めましょう。
- 万が一の発熱に備え、解熱剤や市販薬、検査キットなどを事前に準備しておきましょう。
- 「休日・夜間急患センター」への受診については、市ホームページをご確認ください。



柏崎市 HP

保護者の皆様へ



4年生 性指導
12月18日 5限

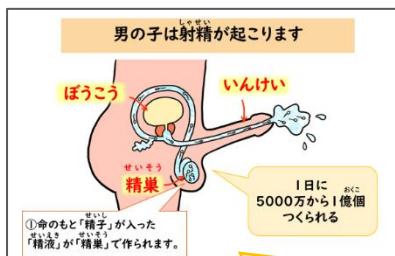
思春期には、見えないところにも変化があるのかな?
~思春期の体と心のはたらきの変化を知ろう~

授業のめあては、思春期の体と心のはたらきの変化について知り、大人に向けて変わっていく自分の心と体の成長を前向きに捉えることです。

子ども達は熱心に話を聴き、月経や射精の仕組みについて学びました。目には見えない体の中や心の変化について考え、個人差があることや大人に近づいている証拠だということを知りました。



女子に起こる「月経」は、赤ちゃんが育つためのベッドを取りかえることです。人によって始まる時期は違うことを説明しました。



男子に起こる「射精」は、精子が尿道を通って体の外に出てくることです。寝ている時に起きること(夢精)もあると説明しました。

思春期になると、命のもとになる卵子と精子が体の中で育ちます。
卵子の大きさはたったの 0.1 mm。これが、命の始まりの大きさです。



0.1 mmの穴を開けた黒い紙を配りました。



授業の最後に、自分の体の変化について悩んでいる友達にどんな声をかけるかを考えました。「月経が来る時期は人それぞれだから心配しなくていいんだよ」「大人になっている証拠だから嬉しいことなんだよ」等、温かい言葉を考えている子どもが多く、思春期の変化を前向きに捉えている様子が伝わりました。

思春期は、体も心も大きく変化する時期です。初めてのことは誰でも不安になります。事前に知っておくことで心の準備をして、自分の成長を前向きに捉えることができるといいなと思います。今回の授業がその一助となっていました。

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(水)~26日(金)、令和8年1月5日(月)~7日(水)の日中 → 学校(22-2330)

※ 夜間や学校閉学日12月27日(土)~令和8年1月4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。(学校のホームページからダウンロード可)

○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 ～