

令和7年 1月24日  
舞鶴市立三笠小学校  
ほけんしつ

今年の冬は、全国的にインフルエンザが大流行しています。舞鶴市内でも例年よりもインフルエンザにかかる人が多いそうです。三笠小学校ではまだ流行はしていませんが、油断せず、手洗いうがい・マスクの着用で感染症対策を行いましょう！健康なからだでいるためには、よい生活リズムで過ごすことが大切です。

「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけて、毎日笑顔で過ごせるとよいですね。

### ふゆ 冬バテになっていませんか？

暑いときの「夏バテ」はよく知られていますが、イライラしたり、からだが重くなったり、疲れやすくなったりする、寒いときの「冬バテ」というものもあるようです。

#### 【考えられる原因】

- ・忙しさによるストレス
- ・寒さで血のめぐりが悪くなる
- ・運動不足による筋肉のおとろえ
- ・日が短くて太陽の光にあたらぬ

#### 【予防・解消方法】

- ・気分転換してリラックスする
- ・外に出てからだを動かす
- ・ぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ・からだを温めるものを食べる



覚えよう！ やってみよう！

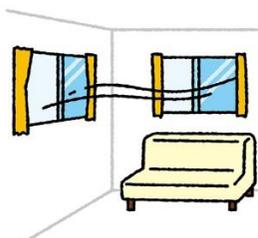
## 寒い季節の健康生活のために



部屋のなかと外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗する。



部屋の空気が汚れる前に換気。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。

## 性に関する指導週間（1月14日～1月31日）

性に関する教育は、子ども達が自分らしく生き、人間関係を楽しみ、幸せに生きていくための土台となる学習です。自分のからだや命のすばらしさを感じとり、「からだっがいいな」「自分っがいいな」と自分を好きになり、自分や友達を大切にできる子どもに育ててほしいというねらいのもと指導を行っています。

### 【主な指導内容】

- 1年生 ぼく わたしの からだ
- 2年生 ぼく わたしの 成長・助産師さんによる誕生学
- 3年生 健康な生活・助産師さんによる誕生学
- 4年生 体の発育と健康
- 5年生 助産師さんによるいのちの授業
- 6年生 生活習慣病の予防・ICTの先生によるネットトラブル防止についての授業

～「誕生学の授業」・「いのちの授業」をうけて子どもたちの感想～

- ・子どもを産む人だけが大変だと思っていたけど、産まれてくる赤ちゃんもすごく頑張っているのだと知りました。（2年生）
- ・みんなに大切にしてもらっていることが分かったので、大切にしてくれる人を私が大切にしたいと思いました。（3年生）
- ・妊婦体験をしてみたらすごく重くて、歩くのも大変でした。お母さんはすごいと改めて感じました。お母さんに、産んでくれてありがとうと言いたいです。（5年生）

1月17日には多くの保護者の方に参観いただきました。ありがとうございました。ぜひ、おうちや寮でも子ども達と話すきっかけとしていただけると嬉しいです。



### ＊保健室より＊

私も子育ての真っ只中、つい準備を急かしてしまったり、叱ってしまったり・寝顔を見ながら反省をするときがあります。でもふと、「子育てが終わり一息ついた時に、きっと思い出すであろう一瞬一瞬を過ごしているのだろうか。」と感じます。小さかった手はいつの間にか大きく器用になり、かわいらしい言い間違えは少なくなり、気づけば手をかける場面は減ってきます。流れていく日々の中に、子育てをする中での“最後の1回”が隠れているのかもしれない。

三笠小の子ども達とかかわる中でも、一人ひとりがそのような想いや愛の中で育ってきた大切な存在であると感じます。みんながそれぞれ素敵なお手をもっていて、かけがえのない存在なのだと、これからも伝え続けていきたいと思っています。