

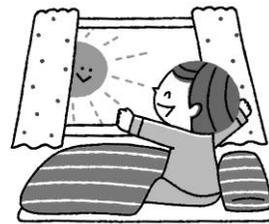
# ほけんだより

令和7年1月号  
所沢市立泉小学校  
保健室

## あけましておめでとうございます

冬休みは元気に過ごせましたか。生活リズムがくずれてしまった人は、学校モードに戻して、規則正しい生活を心がけましょう。健康な生活を続けることで、病気に負けない体づくりにつながります。

### 体内時計をリセット!



## 夢中になっていない? ゲームやスマホ



休けいをとってね!

すいみんは大事だよ!

スマホやゲームを使っていますか。使っている人は、おうちで決められたルールを守っていますか。実は、よくあるルールに、落とし穴がひとつあります。

### 「ゲームやスマホは、やること(宿題など)がすべて終わってから」

こんなルールはありませんか。寝る前のブルーライト(スマホやゲームの画面の光)は、すいみんのじゃま(朝なかなか起きられない/成長ホルモンが出にくくなる)をするので、寝る前1時間は避けるべきです。寝る前の楽しみも、おそくても8時までには終わらせましょう。

## 1月の保健行事【発育測定】

発育測定の前に保健のお話をします。今回は心とからだを大切にするための性のお話です。どんなお話だったか、ぜひおうちの方にも伝えましょう。

| 学年 | 日にち    | 保健のお話(テーマ)             |
|----|--------|------------------------|
| 1  | 16日(木) | 大切なからだ ~プライベートゾーンについて~ |
| 2  | 15日(水) | どこから生まれたの ~男女の性器のはなし~  |
| 3  | 14日(火) | へその緒ってなんだろう            |
| 4  | 10日(金) | 性の多様性について              |
| 5  | 20日(月) | からだところの距離感を考えよう        |
| 6  | 17日(金) | 性被害に遭わないために            |

## 保護者の方へ

### ◆性教育について

上記のとおり、5分程度の時間でミニ指導を予定しています。ぜひおうちで性について話題にするきっかけにしてみてください。

### 性暴力にあい そうになったら

- 「いやだ!」「やめて!」とはっきり言う
- とにかく「逃げる」その場から離れる
- 先生や家族など信頼できる大人に伝える



学校では、事情により生理用品の用意が困難な方に対して生理用品をお渡ししています。ご希望の方は保健室までお知らせください。(学校以外の市の施設でも配付しています。詳細は右記QRコードにてご確認ください)



### ◆体調不良時の対応について

学校では、学習が続けられない体調の場合は、発熱していなくても早退をお願いしています。また、感染症の蔓延を防ぐため、クラスやご家族の体調を考慮して、早退のご協力をお願いする場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。