

ほけんだより

令和8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つた人は、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。



病気を予防しよう！

手洗いについて、始業式の後にお話しましたね。実は歯みがきも感染予防に効果があることを知っていますか。ぜひ歯や全身の健康のために、これからもていねいな歯みがきを心がけてください。

また、呼吸の方法に「口呼吸」「鼻呼吸」の2種類があるのを知っていますか。口を開けて息をする「口呼吸」は、口の中が乾燥してむし歯や感染症などにかかりやすくなる、歯並びが悪くなるなどの心配があります。鼻づまりがないのに口を「ポカン」と開いている「口呼吸」の人いたら、ぜひ「あいうべ体操」を調べて実践してみてください。お風呂でやるのがおすすめです！



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。今回はからだとこころを大切にするための性のお話をします。どんなお話をだったか、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	19日（月）	大切ながらだ～プライベートゾーンについて～
2	16日（金）	どこからうまれたの～男女の性器のはなし～
3	15日（木）	へその緒ってなんだろう
4	14日（水）	性の多様性について
5	13日（火）	からだとこころの距離感を考えよう
6	9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。また、1月31日（土）の学校公開日3校時に「大切ながらだとこころの話」をテーマに助産師さんによる授業（児童は4・5年生対象）があります。どの学年の保護者の方も、短時間からでも参観いただけますのでぜひお越しください。

◆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。

◆1月後半（予定）に発育測定の結果を配付します。成長曲線は、身長・体重ともに近くの曲線に沿って成長しているかご確認ください（近くの曲線から離れていく場合、何らかの疾患が隠れている場合があります）。