



げんき

あけましておめでとうございます。

冬休みが終わり、学校生活がスタートしました。新しい一年の始まり、気持ちを切り替えてよいスタートができるとうれいです。令和7年の目標は立てましたか。先生の目標は、運動を始めることです。さっそく冬休みからストレッチと筋トレを始めました。「継続は力なり」と自分に言い聞かせて、頑張っけて続けようと思ひます。みなさんはどんな目標を立てますか。

身体測定をします

重要

1月 9日(木) 2, 3, 4, 6年
10日(金) 1, 5年

- ・髪の毛を結ぶ人は、身長を測る時に邪魔にならないように下の方で結んできましょう。
- ・上下体操服を着てきましょう。

※わかばは交流学級と同日に実施します。

1月の保健目標 かぜを予防しよう

石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味?

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか?

殺菌
多くの菌やウイルスを死滅させること



…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということです。

消毒
感染症を発生しない水準まで菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。



あったかい重ね着のポイント



肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

3・4年生 性に関する出前授業を行いました。

12月16日(月)、みよし市役所子ども相談課の保健師さんをお招きして、性についての話を聞きました。

◎プライベートゾーンって知ってる？

自分だけの大切なところ ⇒ 水着でかかれるところと口

だれかに見せない！！
さわらせない！！
勝手に見ない！！
さわらない！！

遊んでいるつもりでも、相手をイヤな気持ちにさせてしまうこともあるよ！

自分らしさを大切にしよう！！

- ・男らしさ、女らしさのイメージで決めつけてはいけない
- ・みんなそれぞれに好きなものがちがう

↓

- ・自分のからだと心は自分だけのもの
- ・やりたいことにチャレンジしよう
- ・みんなそれぞれの“自分らしさ”をみとめ合おう

SO (Sexual Orientation)
▷だれを好きになるか

GI (Gender Identity)
▷自分のせい(男・女)をどう思っているか

SO: 好きになるのは、女の人・男の人どちらもだよ。

GI: ぼくは自分のことを男だと思っているよ！

)) 生まれた時：男の子

もしかすると、LGBTQの人がいる

自分の思いを、かくしている人も多い
言いだしにくいと思っているかもしれないよ

ことばにきをつけよう！
「この中には、LGBTQの子っていないよね。」
「男の人が男の人を好きになるのってかわってるね。」

みんなちがってみんないい

- ◎LGBTQは、病気でもしょうがいでもない
- ◎せいへの思いはみんなそれぞれ違う

↓

◎大切なことは、一人ひとりの個性・自分らしさを大事にすること

<やってみよう♪>

下の表にある言葉から思い浮かぶイメージを「男らしい」「女らしい」「どちらにもあてはまる」「どちらにもあてはまらない」のどこにあてはまるか考えて○を付けてみましょう。

| 言葉 | 男らしい | 女らしい | どちらにもあてはまる | どちらにもあてはまらない |
|-------|------|------|------------|--------------|
| ズボン | | | | |
| 電車 | | | | |
| スカート | | | | |
| ぬいぐるみ | | | | |
| 青色 | | | | |
| 赤色 | | | | |

3・4年生のみんなの感想

- ・遊びで手をさわったりすることは、(相手が)嫌な気持ちになってしまうことを考える。人だけじゃなくて人のものも、本当にさわってみたいときは、その子に聞いて「いいよ」と言われてからにする。(3年生)
- ・女の子だからこれを使うとか、男の子だからこれを使うということはない。みんな自分が好きなものを使えばいい。(3年生)
- ・女の子だから男の子だからという言葉はいらない。女の子も男の子も自分が好きなように生きて行っていきたいと思います。(人にめいわくはかけないこと)(4年生)
- ・「男らしい」「女らしい」と思ってホワイトボードにいろいろ貼ったけれど、みんな違っていい話を聞いたら、全部「どちらでもあてはまる」に入れていいんじゃないかと思いました。(4年生)