



令和7年12月号  
葉鹿小学校  
保健室



真っ黄色に紅葉した大銀杏の葉が校庭に舞っています。今年も残すところ、あとわずかとなりました。現在、感染症警戒中です。「手洗い・うがい・バランスの良い食事・睡眠時間の確保」などで免疫力を上げていきましょう。また、マスクの着用をお勧めします。乾燥から喉を保護したり、ウイルスや飛沫を吸い込むことがある程度防いでくれます。マスクをしていても、マスクを過信することなく、咳をするときは、人のいない方を向いてください。冷たい空気やウイルスを直接吸い込まないように鼻呼吸を心がけてください。



**欠席・遅刻等の連絡は 8:15までにリーバー(LEBER)へ  
8:15以降は、お電話でお願いいたします。** (葉鹿小62-0242)

## 冬期期間中における服装等について

お子さんと一緒に確認してください。

○登下校中、交通安全上の支障のある防寒具の着用は避けてください。

- × 耳当ては、音をさえぎる可能性があります。
- × フードを帽子の上からかぶって登校しません。目立つ黄色が見えなくなるほか、視野をせばめてしまいます。



○校舎内では、室内に適した服装をします。

- ・上着などは、室内の温度に合わせて調節します。  
(ただし、換気をするため学習活動に支障がないような上着や着方をします。)

○体育の時間は長袖の体育着の着用をおすすめます。長袖を脱いでも活動できるように、中に半袖の体育着も着用します。

- × 半袖、ハーフパンツの下から、長い下着が出るものは、着用しません。

○ホッカイロを使用する場合は、記名し、使い終わったら後は家に持ち帰ります。  
授業中は出しません。

○リップクリーム・ハンドクリーム（白か透明・無臭）を学校で使用する場合は、連絡帳等で担任までご連絡ください。薬の扱いと同様で授業中は使いません。



# 6年生 思春期講座 「命の大切さを知る講座」



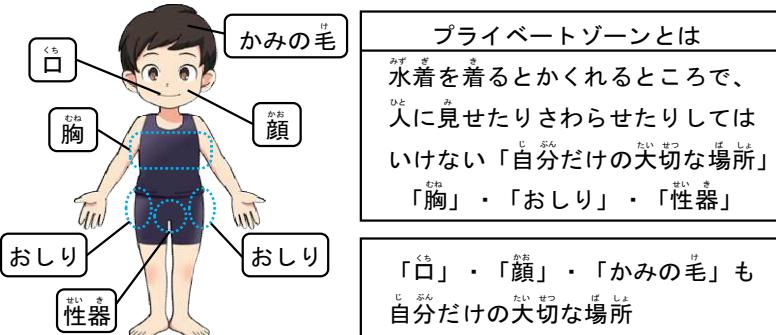
先日、足利市思春期保健相談士・性教育アドバイザーのたてぬま はるかさんをお迎え実施しました。講座の内容を一部ご紹介します。性教育とは、命・心・人との関係に関わるとても大切な学び。自分を守るために知識であり、人を大切にするための学びです。自分のことは、自分で守る。だからこそ知識が必要。あなたの心とからだはあなただけのもの。

「性の話」と「下ネタ」は似ているようで全く違う。“性の話”って、本当は、“命”や自分を大事にすること。“下ネタ”は、笑いにして人をからかったり、誰かを嫌な気持ちにさせたりするもの。性の話は、“笑い”じゃなくて“思いやり”で話せる人になって欲しい。6年生は、来年中学生です。大人と離れて行動することが増えます。だからこそ卒業前に学習しました。

プライベートゾーン（自分のからだは全部大切だけど、特に大切な場所）・・・ほかの誰かのものではなく、あなただけのとても大切な場所。についてもご指導していただきました。



## プライベートゾーンってどこだろう？



いざと言うときのNO！GO！TELL！

**NO！** 「いや！」「やめて！」とはっきりと言う！

**GO！** その場から「にげる」「はなれる」安全な人のところ、安全な場所に行く！

**TELL！** 信頼できる大人に「話す」「相談する」

周りの友だちに合わせる必要はない。好きな人がいてもいいし、いなくてもいい。興味があってもいいし、なくてもいい。大切なことは、自分と向き合うこと。素直に「いやだ。」と言って、受け入れてくれる相手の方が大切にしたい。イヤな事をイヤと言える関係が対等な関係。好きなもの、嫌いなもの、得意なもの、苦手なものが違うことはとても自然なこと。

**からだの自己決定権**について・・・相手が自分になにかしようとしてきたときに自分の気持ちにそって する／しない を決めていいという考え方。自分のからだのことは自分で決める。みなさん、からだの自己決定権を持っています。イヤなことはイヤと言っていい。NOと言われると、「嫌い」や「拒絶」ではない。NOって言われると・・・。腹が立ったり、悲しかったりすることがあると思う。だけど・・・その時に相手に怒りをぶつけないことは大切なこと。相手の「透明バリア」を超えてないかな？ってちょっと考えてみる。自分も相手も守る透明バリア 「境界線」 人にはそれぞれ目に見えない境界線がある。空間以外に持ち物や気持ち、からだなど様々な境界線があります。自分の境界線が勝手に超えられそうになたときは、はハッキリ「イヤ」と伝えましょう。あなたは、世界で1人だけの大切な存在。あなたの周りにいる人も同じように大切。生まれてきててくれてありがとう。

### 児童の感想

- ・周りの人も自分のことも大切にしようと思った。
- ・自分のことは自分で決める。という言葉が心に残った。自分を大切にしようと思った。
- ・学校で教えてくれない事を教えてもらった。
- ・おへそは、お母さんとつながっていたことを知った。・性教育と下ネタの違いが分かった。
- ・イヤなことでも「大丈夫」とつい言ってしまったこともあるので、ちゃんと「イヤ」と言い、周りの人や友達のことも大事にしたい。・自分は川から生まれてきたのではないんだと知った。
- ・(無理して)周りの人に合わせなくてもいいんだと教えてもらった。
- ・命の誕生や大切さがわかった。
- ・性のことについては、周りの人に相談できなかっただけど、今回性の話を聞いたことで話しやすくなったり、相談しやすくなるかなあと思った。

### 保護者の感想

- ・なかなか家では話すことないので、今回思春期講座をしてもらって良かった。自分を大切にして欲しいと伝えようと思います。
- ・家庭での対応では差が出てしまう。共通理解が必要なので、学校で性教育をやって欲しい。
- ・保護者も一緒に聞くことで、家庭での性教育のきっかけになって良かった。

## 冬に注意したい、子どもの体のサイン

泣いているのに涙が出ない  
皮膚、口の中がかわいでいる  
おしつこの量が少ない、色が非常に濃い  
ぼんやりして眠りがち  
目が窪んで見えるなど

冬の脱水症はなぜ起こる?  
冬は空気がかわきやすく、暖房の使用でさらに乾燥が進むためです。また、夏よりも喉のかわきを感じにくく、水分の摂取量が減ることも原因です。乳幼児は体の水分量を調整する機能が未熟なため、注意が必要です。

これらは脱水症のサインです。夏に起ころと思われがちな脱水症ですが、実は冬にも起こることがあります。

脱水症の症状があったら  
水分を少しづつ何回かに分け  
て飲ませてください。  
重い症状がある場合や24時間以上改善しない場合は、早めの受診をおすすめします。

## のどのイガイガ、肌のかさつき 犯人は暖房!?

寒いと暖房を使う時間が長くなります。暖かくて過ごしやすい一方で、お子さんにせきや肌のかさつきなどが出ていませんか。  
犯人は暖房かも。暖房を使うと室内の湿度が下がり、乾燥してのどや肌も乾きやすくなります。かぜなどのウイルスが広がりやすい環境もあります。

乾燥から守る3つの技

加湿する  
例えぬれタオルをかけるだけでもOK

水分をこまめにとる  
温かいお茶や水を少しづつとりましょう

スキンケアをする  
化粧水や保湿クリームを使う

「寒さ対策」と「乾燥対策」をセットで考えることが、冬を元気に過ごすコツです。