



令和6年2月1日 浦和大里小学校 保健室

2月3日は節分です。「鬼は外！福は内！」と豆まきをするのは、春（新年）を前に、悪いものを追い払う行事に由来していますが、季節の変わり目に体調を崩すことがないように、という願いも込められています。また恵方（縁起が良い方向）を向いて太巻きを食べる習わしがありますが、これには「福を巻き込む」という意味があるそうです。風邪やインフルエンザのウイルスはからだの外に追い払って、元気な笑顔で福を巻きこみましょう！



## 3学期の身体測定前にプライベートゾーンに関するお話をしました

3学期の身体測定前に全学年に対してプライベートゾーンについての指導を行いました。

「じぶんのからだはじぶんだけのもの。」「お友達の体も大切にしよう。」「水着で隠れるところは自分だけの大切なところ。触られたり、いやな気持ちになったらいやだと言おう！逃げて安心できる大人にお話ししよう。」など文部科学省が作成した資料を用いて指導しました。どの学年の児童も真剣に話を聞いてくれ、問いかけに対しては積極的に答えを教えてくださいました。これからも人と関わるときの距離感を考え、自分だけでなく相手のことも大切に、より良い関係を築けるようにしていきましょう。



じぶんのからだは  
じぶんだけのもので  
とってもたいせつだよ



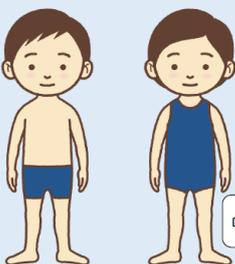
じぶんだけのたいせつなところを  
さわられていやなきもちになったら、  
「いやだ！」といおう。にげよう。  
あんしんできる大人におはなししよう。



へんだな とか いやだな  
っておもう人  
についていたらあぶないよ



水着でかくれるところは  
じぶんだけの  
たいせつなところだからだよ



いろんなひとに みせるところ  
じゃないだね！

口・かお もたいせつだよ！



## 人とのきより感って何だろう？

### 体のきより感

自分の体は自分のものだから、  
自分とほかの人とのきよりは  
自分で決めていい



### 心のきより感

自分の気持ちや考え方は自分  
のものだから、どんな気持ち  
をもって、どんな考え方をす  
るのかは自分で決めていい

行きたくないな…





# 花粉症の季節が やってきました



2月に入り、鼻や目がかゆい、くしゃみが止まらないという人はいませんか？今年（ことし）は暖冬（だんとう）といわれており、例年（れいねん）よりも花粉（かふん）の量（りょう）が多く飛び始めるのも早いようです。普段（ふだん）より徹底（てっぺい）した花粉（かふん）対策（たいさく）を行（な）いましょう。また、今（いま）まで花粉（かふん）症（しやう）にな（な）ったこと（こと）ないから今年（ことし）も大丈夫（だいじやうぶ）だろうと思（おも）っている人（ひと）はいませんか？実（じつ）は花粉（かふん）症（しやう）は、今（いま）までな（な）ったこと（こと）がな（な）くても急（きゆう）に発症（はっしやう）する（する）ことがあ（あ）ります！花粉（かふん）症（しやう）の人（ひと）もそう（そう）でない（ない）人（ひと）も花粉（かふん）症（しやう）対策（たいさく）を（を）しっか（し）り行（な）いましょう！



## 花粉症 3本勝負!

クイズに正解（せいがい）して花粉（かふん）症（しやう）た（た）ちに（に）しっか（し）り勝（か）ちよう（よう）！

### 1 ひつつきむし

花粉

「つかない」のはどっち？

ぼうし & 綿（めん）素材（そざい）の服（ふく）



サンバイザー & ウール（うール）素材（そざい）の服（ふく）

こたえ ぼうし & 綿（めん）素材（そざい）の服（ふく）

花粉（かふん）が顔（かほ）や髪（かみ）の毛（け）につか（つか）ないように、つば（つば）のひろ（ひろ）いぼうし（ぼうし）をかぶ（かぶ）ろう。ウール（うール）素材（そざい）のセーター（せーたー）などは花粉（かふん）がつき（つき）やすい（やすい）から、綿（めん）など（など）のスベスベ（すべすべ）した素材（そざい）の服（ふく）がオス（お）スメ（め）だよ（だよ）。

### 2 入りたがり

花粉

「入れない」のはどっち？

マスク & メガネ



おしゃぶり & アイマスク

こたえ マスク & メガネ

花粉（かふん）は鼻（はな）・口（くち）・目（め）から入（い）ってくる（くる）から、マ（マ）スク（スク）とメガネ（めがね）で防（ぼう）御（ご）し（し）よう。マ（マ）スク（スク）はあ（あ）ま（あ）り（あ）隙（すき）間（ま）が（が）でき（でき）ない（ない）よう（よう）につ（つ）けて（て）ね（ね）。アイ（あ）イ（い）マ（マ）スク（スク）は（は）ま（ま）わり（わり）が見（み）え（え）ない（ない）から（から）危（あぶ）ない（ない）よ（よ）…。

### 3 しがみつき

花粉

「落とす」のはどっち？

顔を洗（あら）う & うが（うが）い（い）を（を）する（する）



足を洗（あら）う & 大（おお）声（こゑ）を出（だ）す

こたえ 顔を洗（あら）う & うが（うが）い（い）を（を）する（する）

家（いえ）に帰（かえ）った（ら）、顔（かほ）を洗（あら）って（て）花（か）粉（ふん）を（を）落（お）と（と）そう（そう）。目（め）や鼻（はな）の周（まわ）り（り）も（も）て（て）い（い）ね（ね）い（い）に（に）。のど（のど）に入（い）った（ら）花（か）粉（ふん）は（は）う（う）が（が）い（い）で（で）洗（あら）い（い）流（なが）せ（せ）る（る）よ（よ）。足（あし）も（も）洗（あら）って（て）い（い）けど（けど）、靴（くつ）を（を）は（は）いて（いて）い（い）たら（ら）花（か）粉（ふん）は（は）つ（つ）か（か）ない（ない）よ（よ）。

花粉（かふん）症（しやう）た（た）ち（ち）に（に）は（は）勝（か）て（て）ま（ま）し（し）た（た）か（か）？ 花（か）粉（ふん）症（しやう）シ（シ）ーズ（ーズ）ン（ン）は（は）し（し）っ（っ）か（か）り（り）対（たい）策（さく）し（し）て（て）く（く）だ（だ）さ（さ）い（い）ね（ね）。