

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。



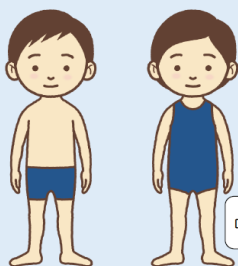
じぶんのからだは  
じぶんだけのもので  
とってもたいせつだよ



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。



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





# 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？今年も暖冬といわれており、例年よりも花粉の量が多く飛び始めるのも早いようです。普段より徹底した花粉対策を行いましょう。また、今まで花粉症になったことないから今年も大丈夫だろうと思っている人はいませんか？実は花粉症は、今までなかったことがなくても急に発症することがあります！花粉症の人もそうでない人も花粉症対策をしっかりと行いましょう！



## 花粉症3本勝負!

クイズに正解して花粉症たちに勝利しよう!

### 1 ひつつきむし

花粉

「つかない」のはどっち?

ぼうし&綿素材の服



サンバイザー&ウール素材の服

こたえ ぼうし&綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉が付きやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

### 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

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

### 3 しがみつき

花粉

「落とす」のはどっち?

顔を洗う&うがいをする



足を洗う&大声を出す

こたえ 顔を洗う&うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

花粉症たちには勝てましたか？花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。