

ほけんだより 11月号

おうめしりっだいいちしょうがっこう
青梅市立第一小学校

ようごきょうゆ いがらしあいな
養護教諭 五十嵐愛奈

じどうのみなさんへ



こんげつ ほけんもくひょう ただ
今月の保健目標:しせいを正しくしよう

11月1日は「いいしせいの日」です。足をくんだり、ひじをついたり、ねころがって本をよんだり、していませんか?

いいしせいですぐすと、体力や集中力が上がって、気分がよくなります。わるいしせいですぐしている、かたやこしがいたくなってしまう。いいしせいでけんこうにすごしましょう。



正しい姿勢で座っているかな?



- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

かぜをひかないために

学習発表会や、らんらんウィーク、5年生の宿泊学習、6年生の音楽会など、11月は行事がたくさんあります。行事を楽しめるように、かぜ予防をしっかりとしましょう。

て
手あらい・うがいをする



- ・トイレのあと
- ・ごはんの前
- ・外であそんだあと
- ・学校についたとき
- ・家にかえったとき
- ・体育のあと

はっぴーばーすてー かいうた
「ハッピーバースデー」を2回歌うく
らいの時間をかけて、あらいましょう。

す
好ききらいせず、
ごはんをたくさん食べる



はや
早くふとんに入って、
たくさんねる





手足口病が流行っています

Q1. 症状は？

発熱、口腔・咽頭粘膜に痛みを伴う水疱ができ、唾液が増え、手足末端、肘、膝、お尻などに水疱がみられます。

Q3. 出席停止になる？

医師の診断があれば欠席した日数分を出席停止扱いとすることができます。



Q4. 登校の目安は？

全身状態が安定していれば登校可能です。コロナ感染症やインフルエンザのような欠席しなければいけない日数は決まっていません。

Q6. 予防方法は？

手洗い・咳エチケット・マスク着用・タオルの共用を避けるなど。

Q2. 感染経路は？

飛沫感染・接触感染・経口感染（便から排出されるウイルスが口に入る）です。

ウイルスは、呼吸器から1～2週間、便から数週間～数か月間、排出されます。

Q5. 大人は罹らない？

発症は乳幼児に多く、成人を含めた小学生以上のほとんどは、原因となるウイルスにすでに感染したことがあるため、発症はあまり多くないと言われています。

5年生に保健指導を実施しました

11月上旬に初めての宿泊学習を控える5年生に向けて、保健指導を行いました。その内容をご紹介します。

めあて：体には個人差があることを知る

周りの人と手を比べよう

手の大きさや色が一人一人違うように、目や耳、そして身長や筋肉の付き方、ひげ・わき・性器の周りの毛などの生えるスピード、性器の形にも個人差があるということに気付くことができました。

プライベートゾーンとマナー

自分のプライベートゾーン（水着で隠れる場所）は他人に見せたり触らせたりしてはいけませんが、宿泊学習では、お互いのプライベートゾーンが目に入る場面があるかもしれません。そのようなときには体形・体格や、毛の生え方、体の一部分の違いなどについて、言い合っはいけないということを学びました。褒めているつもりでも、誰かを傷つけているかもしれません。



ルッキズムについて

ルッキズムとは、見た目で人を判断したり、見た目を理由に差別したりすることです。これを助長するような広告が話題になったこともありました。「すぐに直せないことは指摘しない」という考え方もあると伝えました。「痩せているね」「太っているね」という指摘はすぐには直せませんが、「チャックが開いているよ」という指摘はすぐに直すことができますね。こっそり教えてあげられるとなお素敵です。