

1月

ほけんだより

令和8年1月15日
中能登町立鹿西小学校
おうちの人とよんでね

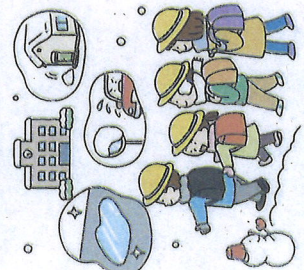
今年とはどんな年になるか、ワクワクしますね。
勉強をしたりスポーツを頑張ったり、いろいろなことに一生けんめい
取り組んだりしているすがたは、とてもステキです。
体調をくずさず、ケガをしないよう健康な1年にしましょう。

ご用心! 冬の事故に

あけましておめでとうございます。今年もからだや心の健康を中心に、いろいろな情報を伝えしていきます。しっかりとキヤッチしてくださいね!

さて、年も明け、寒さもいつそうきびしくなってきました。雪がふって、氷がはって...冬ならではの風景が見られますね。でも、それとともに「冬の事故」も心配されるようになってきます。たとえば、雪のふる日は見通しが悪くなることで車や自転車などどつぼつかってしまおうそれがあります。また、道路に雪がつもったり氷がはって

りしているとすべってころんだり、足をとられたり...ほかの季節にはない危険がひそんでいいます。とくに登下校のとき、ふだんからなれた通学路でもじゆうぶんに注意して歩いてほしいと思います。また、寒いときにポケットに手を入れたまま歩いていけるとさらに危険です。手袋をつけてください!



お家の方へ

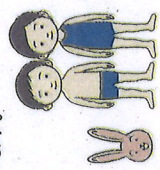
身体測定時に行う2~4年生の性教育の内容は、「生命(いのち)の安全教育」です。

令和2年6月に政府が決定した「性犯罪・性暴力対策の強化の方針」で推進されています。

文部科学省が作成した教材を基に発達段階に応じた内容です。

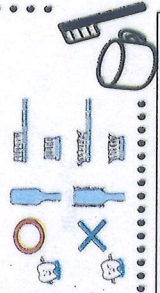
主に「プライベートゾーン」の内容です。

指導内容や体と心の面で心配なことがある場合は、学校までお知らせください。



歯フロマチックのお願い

毎週持ち帰っています。
おさが広がったら交換しよう。

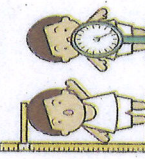


身体測定

1月20日~23日

保健指導

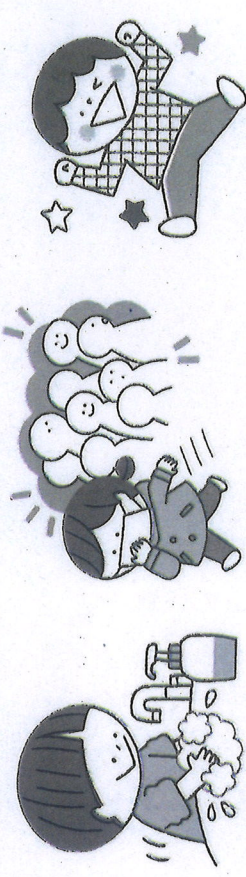
- 1年 であらい
- 2~4年 性教育
- 5年 姿勢・体幹
- 6年 わたしの成長



注意! 感染症に

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。インフルエンザは、10月から流行が始まっています。近年は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症と同時に「ツインデミック」も心配されています。また、感染力の高いノロウイルス感染症にも注意が必要です。感染症予防の基本は、手洗いです。帰宅後、食事(調理)の前、トイレの後などに、丁寧に手を洗いましょう。その後は、清潔なタオルやハンカチで手を拭きましょう。

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手を洗う。部屋の換気もしよう。

感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。

栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

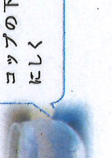
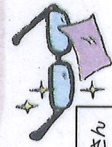
ハンカチもっていますか?

ハンカチは毎日わすれずもってきましょう。ハンカチがないと手を拭いたあとにふくことができず、とてもこまっている人を見ることがあります。毎日、新しく清潔なハンカチをわすれずもってきましょう。

ティンエもわすれないで



ハンカチは手をふくのはもちろん、いろんな時にこんなつかい方もできる便利なアイテムなのだ!!



アイデア:保健委員のみなさん