

ほけんだより

常総市立飯沼小学校 令和6年12月2日発行



今年も残すところあとわずかになりました。今年はどうな1年でしたか？振り返ってみると、いろいろなシーンが思い出されると思います。うれしかったこと、がんばったこと、くやしかったこと、悲しかったこと…どれもみなさんの心の栄養になって、また次の1年へと続いていくことでしょう。来年もいろいろなことがいっぱいあった充実した1年になるといいですね！



ウイルスが引き起こす病気

ウイルスが細胞の中に侵入し、増殖すると（感染）、人や動植物に病気が引き起こされます（感染症）。ウイルスは4000種類以上もあるといわれており、感染経路や体への侵入経路、症状もそれぞれ異なります。また、感染症の発症には、温度や湿度などの環境や、感染された人の健康状態や抵抗力などの条件が関係しています。

ウイルスが引き起こすさまざまな病気



- かぜ
- インフルエンザ
- 水ぼうそう
- はしか
- おたふくかぜ
- 風疹
- 肝炎
- HIV / エイズ
- がん
- エボラ
- 日本脳炎
- など

かぜ 風邪かな？
おもったら...

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



冬休みも規則正しい生活をおくろう

冬休みはクリスマスやおおみそか、お正月など楽しいイベントがいっぱい。だからといって、こんな生活にならないように気を付けて。



不規則な生活が続くと、体調を崩す原因になります。冬休みにも、夏休みに実施した「生活カレンダー」を実施します。規則正しい生活をおくって、金シールや銀シールを目指そう。



お家のかたへ

全学級で“生命(いのち)の安全教育”を実施しました。“生命(いのち)の安全教育”とは、生命の尊さを学び、性暴力の根底にあった誤った認識や行動、また、性暴力が及ぼす影響などを正しく理解した上で、生命を大切にする考えや、自分や相手、一人一人を尊重する態度等を発達段階に応じて身に付けることを目指すものです。以下のような内容で実施しました。ご家庭でも、お子さんと話題にしていただければと思います。

- ★“水着でかくれるところ(プライベートゾーン)+口”は自分だけの大切なところ。ほかの人にみせたり、触らせたりしてはいけない。
- ★同じようにほかの人のプライベートゾーンも大切なところ。見たり、触ったりしてはいけない。
- ★もし、いやな触られ方などをしていやな思いをしたとき、どうしたらいいか。
- ★心と体の距離感について(5・6年生)
- ★SNSを使うときに気をつけること(5・6年生)

おうちでお風呂にはいるときは水着をきかないのに、プールにはいるときは、どうして水着をきるのかな？



【内容の一部】