

# ☆保健だより ☆

令和4年12月1日 第8号  
南城市立大里北小学校

2022年を締めくくる12月になりました！カレンダーを見る子供たちの表情や会話からも、月日が経つ早さに驚き、喜んで見られます。

行事満載の2学期も、残すところあと3週間。少し立ち止まったり、ペースを緩やかにして、自分の立てた計画や目標を振り返ってみませんか？



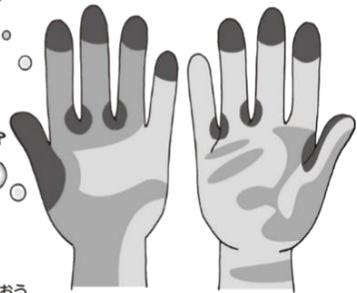
## 急な気温の変化にあわてないために、準備しましょう！

「今年は、本当に冬が来るのかな・・・？」と思ってしまうほど、暖かく湿度の高い日が続いています。かと思えば、急に曇ったり、雨が降ると肌寒く感じる日もあり、子供たちの中には、体調を崩してしまったり、夜寝つけず睡眠不足の子もいます。

今週から少しずつ気温も下がってくるようです。寒くて乾燥する季節が大好きなウイルスが活発になります。体が冷えて体調を崩さないように、毎日肌着を着る、着脱しやすい上着を着るようにしましょう。また、ウイルスが体内に入るのを防ぐためにも、これからも感染対策を続けていきましょう！

手洗いは  
ココに注意！

手の甲 手のひら



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

## 乾燥に気づいたら 早めの対策を

- くちびるがピリピリ
- 手がカサカサ
- 静電気がバチッ

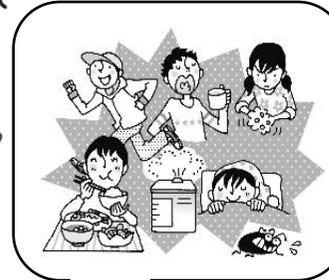


空気が乾燥しているサインです

早めの  
カゼ予防を！



- 手洗い
- うんどう
- ゆっくり休む



## 暑い日も、寒い日も下着が活躍！

あつい

下着が...

汗を吸収して  
体の冷えを防ぎます



さむい

下着で...

空気の層ができて  
保温効果◎



## 大北っ子の気になる様子を発見！！

その1

最近、靴下のまま歩く子、うわばきのかかとを踏みつぶして履いている子を



### おうちの方へ 靴のサイズはOK?

どんどん成長する子どもたち。この1年で体だけでなく、できるようになったこともたくさんありますよね。

さて、見た目にはわかりづらいのが、足の成長です。サイズの合わない靴を履いていると、足が変形したり、巻き爪や陥入爪、外反母趾など、トラブルの危険も。

新しい年を迎える前に、靴の見直しをお願いします。

- 小さくなったサインかも
  - 歩き方が不自然
  - 最近よく転ぶ
  - 走るのを嫌がる
  - 足が赤くなっている

### 選び方のポイント

- 素材 通気性のよいもの
- つま先 5～10ミリのゆとりがある
- 底 親指の付け根部分が柔軟に曲がる
- かかと 芯がしっかりしたもの



その2

肌寒く感じる日に、両腕を袖の中にスッポリ入れて歩いている子やポケットに手を入れて歩いている子が見られます。

もし、つまずいてしまったらどうなるかな？腕や手がすぐに出せない



## “性(心と体)教育”に取り組みます！

期間：12月1日～12月9日



【ねらい】

「心と体の境界線を理解し、自分と相手の心と体を大切にしながら行動しようとする心を育てる」

### \*。保護者の皆様へ。\*

12月は、いつも以上に「性」と「人権」に目を向けて、考え、学ぶ月となっています。今年度は、上記のねらいで、全学級を対象に学級担任と一緒に性に関する学習に取り組みます。「性教育」と聞くと「苦手...」「なるべく触れたくない...」と感じる方もいると思いますが、「性教育は人権教育」といわれています。子供たちが成長していく中で、自分や相手の体と心のこと、性について興味や関心が出てくるのは当たり前のことです。発達段階や知りたいと思う時に、性に関する正しい知識を学ぶことで、より自分や相手の心と体を大切にすることにつながると感じています。学校での学習後、お子さんから心や体について質問があるかもしれませんが、その時は、保護者の方も一緒に「大切な心と体」について話し合っただけだと思っています。

図書司書とタイアップして、心、体、性、命に関する本を紹介しています。お子さんと一緒に読んでみてはいかがでしょうか。心と体のことを一緒に考えるきっかけになると嬉しいです♪