



ほけんだより 1月

南城市立佐敷小学校
2026.1.14

3学期がスタートして1週間が経ちました。心と体を学校モードに切り替えるために生活リズムを整えていきましょう。寒さの中、元気いっぱい外で遊び回る子ども達の姿からは、冬休みにご家庭でたくさんパワーを充電してきた様子が伝わります。

今年度も残り3ヶ月、夢に向かって勉強やスポーツ頑張れるよう「うがい・手洗い」の徹底をお願いします。

1月の保健目標

かぜ・インフルエンザを予防しよう

冬休み明け、インフルエンザの報告が続いています。県内では引き続き、インフルエンザ注意報がでています。登校前には健康チェックをして、必要なときは検温してから登校させてくださいますようお願いします。



インフルエンザと家庭内感染。 小さな子どものいる家庭は要注意！

(大正製薬製品情報サイト大正健康ナビ2025.12.17.より)



家庭内感染は子どもがいる家庭で発生しやすく、保育園や幼稚園、小学校低学年の子どもがいる家庭で、家庭内感染が多く発生しています。

《インフルエンザ予にかかってしまったかも?》

●病院の12~48時間の間の受診が望ましい。事前に病院に連絡をしましょう。

《家庭内感染を防ぐためにできること》

- こまめな手洗い（看病した後には必ず手を洗う）。
- 可能な限り部屋を分ける（感染した人と家族は食事の時間を分ける）。
- タオルや食器を共有しない。

《子どもの看病の注意点》

- こまめに水分をとらせる（脱水予防。経口補水液などを活用する）。
- 子どもの快適さを大切にし、無理をさせない（食べやすい物をたべさせる）。
- 処方された薬は正しく服用する。

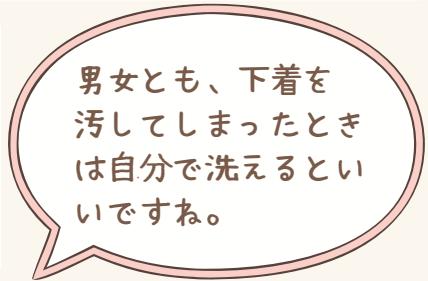
参考・引用 <https://www.taisho-kenko.com/ingredient/60/>

4年生と6年生と一緒に心と体について学習をしました。授業の内容を紹介します。

思春期の心と体の変化（4年生）

思春期になると、脳からの命令で卵巣や精巣からホルモンがでます。すると、女子には月経（初経）が、男子には射精（精通）が起こります。これは、わたしたちの体が大人の体に近づき、新しい生命を生み出すじゅんびが始まったことを意味しています。変化の時期や起こり方には個人差がありますが、誰にでも起こります。あわてずに大人に相談してほしいです。今のうちに月経の手当てに必要なナプキンやポーチ、ショーツを準備しておくといいですね。

月経が始まるサインの一つに「おりもの」があります。おりものは女性の性器をきれいに保つために大切なものです。おりものシートや吸水ショーツなどの便利な道具があるので、お家の人と一緒に自分に合うものを選んでくださいね。



境界線について（6年生）

境界線には、「体の境界線」「物の境界線」「気持ちの境界線」の3つがあり、自分の体や心を守るために大切なものです。体の中でとくに大切な性器・おしり・胸・口の4つをプライベートゾーンと言います。プライベートゾーンは命をつなぐ役割があり、家族や身近な人でも勝手に見たり、触ったりしてはいけません。

もし、境界線が守られない場合「いやと言う（NO）」「逃げる（GO）」「大人に知らせる（TELL）」方法をとりましょう。その場で言えなくても、あなたは悪くありません、信頼できる大人に相談してください。また、友達から相談されたときには子どもだけで解決しようとせず、一緒に大人に相談をしてほしいです。

《境界線が守られないときの対応》



いやと言う

逃げる

大人に知らせる

《境界線ってなに？》

福岡県性暴力根絶チャンネル

