

ほけんだより 1月

さいたま市立与野南小学校
保健室
令和7年1月7日(火)

あ 明けましておめでとうございます。とし あ はし ゆめ はつゆめ い
初夢でみると良いと言われる「一富士二鷹三茄子」ですが、「富士」「鷹」「茄子」の
うち、茄子は事を「成す」ことから、ものごとが上手くいくことを表しているそう
です。自分がかなえたい目標も夢と言いますが、皆さんの今年の夢は何ですか？
はや お げんき す じぶんじしん ゆめ む こうどう
早起きする、元気に過ごす…などの自分自身の夢に向かって行動してみてください。



1月の保健目標 さむ ま からだ 寒さに負けない体をつくろう

ふゆやす がっこう き か 冬休みモードから学校モードへ切り替えよう！

ふゆやす ちゅう みだ せいかつ びょうき ちから よわ はやね
冬休み中に乱れてしまった生活リズムのままでは、病気とたたかう力が弱まります。早寝・
早起き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう。

また、睡眠は病気とたたかう力、つまり、**免疫力アップ**に欠かせません。**免疫力**とは、病気を
起こす原因となるばい菌やウイルスから自分の体を守ってくれる力のことです。まずは、
よ ふ かしせず早めに寝ることを心掛けましょう。

しつ すいみん せいかつしゆうかん 質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



ね 2~3 じかんまえ ぬる
寝る2~3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



ね まえ
寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



ひるま すこ あせ
昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

気をつけよう！

さむ とうげこうじ て い こ み
寒くなってきて登下校時にポケットに手を入れている子をよく見かけます。
ポケットに手を入れていると転んだ時に大げなにつなぐことがあります。
て だ かお じめん は お あたま
手が出せずに顔を地面にぶつけてしまい歯が折れたり…頭をぶついたり…。
さむ とき てびくろ
寒い時は手袋をするようにしましょう。



自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない（自分とは自分！ 世界にたった一人の存在というのはすごいこと）。
- ②自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。

あなたのたいせつなからだとところをまもろう！

～おねがい、してもらいたいこと～

- ＊ あなたのからだは ぜんぶたいせつだよ
- ＊ とくに パンツのなか みずぎで かかれているところは ほかのひとに ぜったいに みせたり さわらせたりしたら だめだよ！ くちも さわらせないでね！
- ＊ もしも みられたり さわられたり へんなことをされて あなたが いやだな へんだな きもちわるいな とおもったら あなたのはなしをきいてくれる あんしんできる おとなに おしえてね！

保護者（信頼できる大人）の方へ

アイリスホットライン は、性暴力被害に遭われた方をサポートします

- 性暴力・性犯罪被害に関する相談の約1割が、幼い子どもたち（年少者）が被害にあったものです
- 被害に遭われた方は、女性だけではなく 男性も被害に遭われています
- 他人から、無理やり、体を触られたり、見られたり、触らせられたりなど、お子様が「嫌だな、変だな」と感じる出来事があったら、すぐに教えてもらえるよう伝えてください
- 性犯罪・性暴力被害専用の相談窓口「アイリスホットライン」まで、ご相談ください

性暴力に遭った…あなたは悪くありません
ひとりで悩まず、気持ちを話してみませんか

性暴力被害相談電話
(アイリスホットライン)

- 性別不問
- 匿名OK
- 秘密厳守

性暴力は、心も身体も傷つけ、被害者の尊厳を著しく傷かす重大な人権侵害です

0120-31-8341 24時間
048-839-8341 365日
#8891 受付中

問合せ 埼玉県総合交通安全課(分室) 048-710-5036

相談無料

WEB(メール)相談

オンライン
(Zoom)相談



保護者の方へ

本校の教育活動に御理解、御協力いただきありがとうございます。

文部科学省では、子供たちが性暴力の加害者、被害者、傍観者にならないよう、全国の学校において「生命(いのち)の安全教育」を推進することになりました。本校においても、子供たちを性暴力の当事者にならないために「生命(いのち)の安全教育」を行い、生命の尊さを学び生命を大切にする教育、自分や相手、一人ひとりを尊重する教育を推進してまいりますので、御理解のほどよろしくお願いいたします。