



令和7年(2025年)11月28日  
札幌市立みどり小学校  
保健室 No. 9  
2枚目: 低温やけど/  
1年生性に関する指導



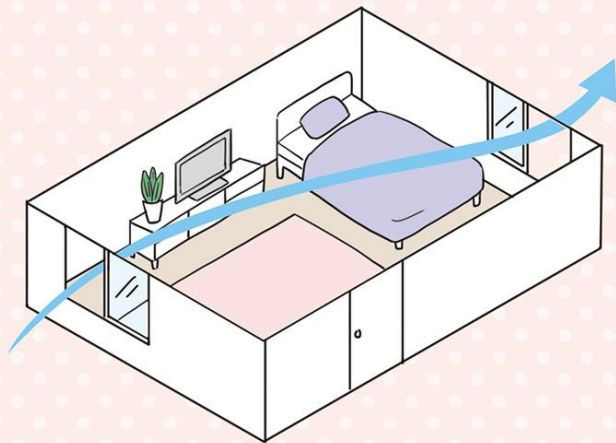
今年は例年より早くインフルエンザが流行し、本校でも学年学級閉鎖の措置をとりました。札幌市内では現在、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症、感染性胃腸炎が流行しています。どの感染症も予防の方法は同じです。手洗い・うがい・咳エチケット（マスク）だけではなく、栄養・休養・保温、環境（換気・加湿）などの予防対策をしていきましょう。

また、感染症にかかり受診をしたら、発症日（発熱した日など）や診断を受けた日を学校までお知らせください。

## 冬の部屋 の 環境を整えよう

かぜやインフルエンザなどの感染症を防ぎ、元気に過ごすために、次のことに注意しましょう。

- ☐ 換気をする  
（空気が流れるように、  
「2か所・2方向・対角」を  
意識して、窓やドアを開ける）
- ☐ 適度な湿度を保つ  
（加湿器を使う、  
ぬれたタオルを室内に干す）
- ☐ 眠るときは、部屋を暗くする



## 体を温める方法



あたたかい飲み物を飲む



お風呂で温まる

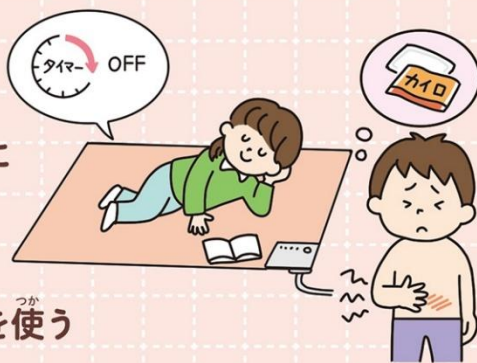


手袋・マフラー・靴下・下着を着用する

## 低温やけどに気をつけて！

寒くなってくると、温かい暖房器具が恋しくなります。ぬくぬくして気持ちいいですね。でも、長時間、同じところばかり温めていると、やけどと同じ状態になってしまう危険があります。暖房器具を使うときは、以下のことに気をつけましょう。

- ☐ カイロや湯たんぽは、  
体に直接当てない
- ☐ 長時間、同じところに  
当てたまにしない
- ☐ ホットカーペットや  
電気毛布はタイマーを使う



## 性に関する指導（からだ・いのち・いきる）を行いました

1年生のお知らせです。内容や感想について、お子さんと話題にしてみてください。

### 【1年生】大切なからだ（からだ）

はじめに、一人一人の体の中には「いのちのもと」があることを知り、次に、大切なからだ（いのちのもと）を守る方法について考えました。からだを守ることをイメージしやすいように、毎日のアサガオの水やりや虫のお世話などを例に出して考えました。

大切なからだを守るには「からだをきれいにする」「けがをしない」ことと、「プライベートゾーン（水着で隠れるところ、顔や口、胸）は見せたり、触らせたりしない」ことを確認しました。最後に、絵本「だいじ だいじ どーこだ？（えんみ さきこ作）」を読んでまとめとしました。

子どもたちの振り返りの一部を紹介します。

- ♥ 体の中に「いのちのもと」があることが分かりました。
- ♥ 体は自分で洗います。
- ♥ 友達の体も、動物も人間も大事です。
- ♥ 大事なところは心臓かなと思っていたけれど、いっぱいありました。
- ♥ プライベートゾーンは見せません。
- ♥ 大事なところは隠します。見たらだめです。
- ♥ いのちのもとがあるから隠します。
- ♥ 体は自分で守ります。体は自分のものです。

