

# ほけんだより

令和7年(2025年)10月31日

札幌市立宮の森小学校  
保健室 NO.8

色づく木々が美しい季節になりました。紅葉は最低気温が5~8度くらいに急に下がると早く進むといわれています。また、札幌市では初雪が観測され、登下校の時にマフラーや手袋を身に着けているお子さんも増えてきました。温かい服装を心がけ、からだを冷やさないようにしましょう。

## インフルエンザの季節です！

例年よりインフルエンザの流行が早く、すでに市内では複数の学校が閉鎖措置をとっています。本校でも今週に入り欠席が増えてきており、インフルエンザの報告も複数入っています。インフルエンザはかぜの症状と似ていて区別が難しいので、症状が見られる場合は早めに医療機関を受診し、適切な処置をとるようにしたいものです。受診の結果、インフルエンザと診断された場合は必ず学校にもお知らせくださいますようお願いいたします(型・いつまで学校を休むよう指示を受けたか等)。欠席にはならず出席停止の扱いになります。

また、検査は陰性であっても、御家庭や学校の状況からインフルエンザ罹患の疑いがあると診断され、抗インフルエンザ薬が処方された場合にも出席停止となります。

※発症日を0日目とし、翌日から1日目と数えます。

※5日を経過していても、解熱から2日経っていなければ登校することはできません。

### 10月の出席停止について

- 新型コロナウイルス感染症 1名
- インフルエンザ 16名
- 溶連菌感染症 3名
- 手足口病 1名

※この他、出席停止の感染症ではありませんが、マイコプラズマ肺炎の連絡がありました。

### 1年生心臓検診の結果について

精密検査対象の方にお知らせプリントをお渡ししました。今回の検査で「異常なし」の方にはお知らせしていませんが、医師の指導を受けている方は、引き続きその指示に従ってください。また、検査を受けられなかった方は、冬休み期間に指定の医療機関で検査を受けることになります。対象児童には後日詳細についてお知らせいたします。

# からだといのちの指導、 こころの指導を行っています

10月からからだといのちの指導、11月にこころの指導を予定しています（指導時期を変更して実施する学年もあります）。自分の心やからだのことを知り、大切にすることで、相手を思いやりったり温かく受け入れたりする気持ちを育てていきたいと思えます。

## <からだといのちの学習>

「いのち」はどのように始まったの？これから、からだはどのように変わっていくの？など、自分のいのちやからだについて、更に知るための学習です。

学年	1回目 題材名
1年	からだのちがい
2年	おへそのひみつ
3年	いのちを感じよう！
4年	大人に近づく私たち
5年	大切なわたし
6年	いのちの輝き

6年生は助産師を講師として招き、授業を行いました。いのちの始まりや、思春期の体や心の変化について教えていただき、いのちの尊さについて理解を深める機会となりました。

## プライベートゾーンについて

「水着を着ると隠れる部分+口」のことです。自分だけの大切な場所で、簡単に見せたり触らせたり、写真や動画を撮ってはいけないところです。そして、自分のからだは自分のもので、嫌だなと思うことをされたら「嫌だ」と言ってもよい身体の自己決定権があります。学校では発達段階に合わせて指導をしています。プライベートゾーンの知識は「自分を守る力」にもなります。是非、ご家庭でも話題にしてみてください。言葉で伝えるのが難しい場合には、絵本も効果的です。

## <こころの指導>

目には見えないですが、普段いろいろなことを感じている「心」についての学習です。

学年	題材名
1年	「ありがとう」は まほうのことば
2年	いいところをさがそう～ほめほめタイム～
3年	フワフワさんとチクチクさん
4年	すてきな友だち
5年	上手なコミュニケーション
6年	マインドマップ～心の地図～