






令和7年度
札幌市立山鼻小学校
ほけんだより NO.6
令和7年12月25日

メリークリスマス！そして、運動会や「音楽の日」など、行事がたくさん2学期、本当にお疲れ様でした。インフルエンザの早期流行などがありながらも、目標に向かってひたむきに頑張るお子さんたちの姿は、とても輝いていました。冬休みは、あっという間かもしれませんが、1年間頑張った自分を十分労わって、のんびり楽しく過ごしてほしいと思います。生活リズムが崩れないように気を付けて、新年、新学期を元気に迎えられとよいですね。

なぜが流行る季節です。ひきはじめに注意してほしいこと

<p>むりをせず温かくして休む</p> 	<p>しっかり食べて栄養をとる</p> 	<p>部屋の温度や湿度にも気を配る</p> <p>湿度は70パーセントくらい</p> 	<p>急な高熱はインフルエンザの疑いあり。すぐに病院へ</p> 
--	--	--	--

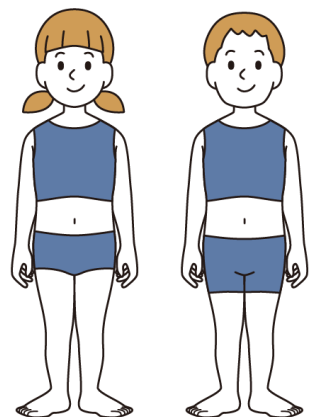
★せっかくの冬休み、心地よく過ごすために、体調管理に気を付けましょう★

12月、1年生に「だいじなからだ」という授業（保健指導）を行いました。けがをすると特に危ない体の部分（叩いたり、蹴ったりしたら絶対にだめ！）や、自分だけの大切な体の部分「プライベートゾーン」のお話をしました。

プライベートゾーンとは…

水着を着た時に隠れる体の部分と口は、「プライベートゾーン」といって、「自分だけの大切なところ」であることを意味しています。プライベートゾーンには約束事があります。

- ①人のプライベートゾーンを見ない、触らない
- ②自分のプライベートゾーンを見せない、触らせない
- ③自分で清潔にする（お風呂では、自分で洗おうね）



もし、プライベートゾーンを見たり、触ったりしようとしてくる人がいるときは、はっきり「やめて！」と言いましょう。もし、自分で伝えることが難しければ、その場から離れて、周りの大人に伝えるようにしましょう。ちなみに、プライベートゾーン以外の部分でも、今は誰かに触られたくないな、というときがあります。そんなときも、相手に「今はやめてほしいな」と伝えるようにしましょう。同じように、相手に触れるときは、相手の気持ちを考えることが大事です。