

ほけんだより

2023年
11月

11月8日は立冬。いよいよ冬の始まりですね。朝晩冷え込むことが増えましたが、風邪は引いていませんか？気温が下がり、湿度も下がると様々な感染症が流行しやすくなります。今一度、マスクや手洗いをしっかりと、感染症対策を行っていきましょう。

季節の変わり目

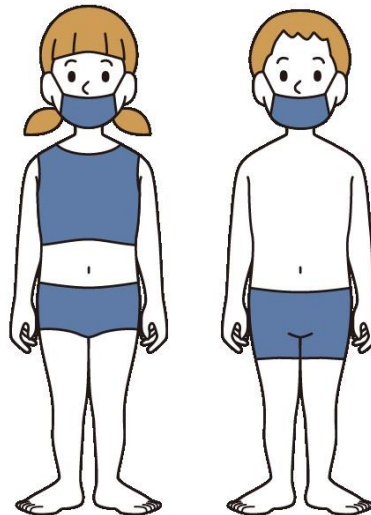


実際はこの女の子のようにたくさん重ね着はせずに、
「半そで+長そで」といった調節しやすい服装をしてくださいね♪

知っていますか？プライベートゾーン

みなさんは、人の身体には「他人がさわってはいけない部分がある」ということを知っていますか？

それは、プライベートゾーンと呼ばれ、「自分だけの大切な場所」です。



具体的には、水着で隠れる部分（胸・お尻・性器）と口。

これらは、他の人に勝手に見せたりさわられたりしてはいけません。

そしてもちろん、他の人のプライベートゾーンを勝手に見たりさわってはいけません。

学校生活では「くすぐり」や「ふざけあい」の中で、友達とふれあうことがあるかと思います。

しかし、それは本当に相手も楽しんでいるのかな？プライベートゾーンをさわっていないかな？ということ、しっかりと考えてみてくださいね。

気になること、聞いてみたいことがあれば何でも保健室に話してください。



11月9日は換気の日

かんき

※かんき：空気を入れ替えること

11月9日は「いい空気」ところ合わせで読めることから、換気の日です。寒くなってくると、つい換気を忘れてしまいますよね。

でも、寒い季節だからこそ、インフルエンザなどの感染症ははやりやすいので、1時間に1回5分の換気は意識してください。

教室も家も、みんなで「いい空気」を目指しましょう♪