

ほけんだより



令和6年2月5日
横浜市立舞岡小学校
校長 田中秋人
養護教諭 鎌田優季菜

2月4日は「立春」でした。立春とは昔使われていた暦の中で「春が始まる日」「1年の始まりの日」という意味があるそうです。暦の上では春の始まりといっても、まだまだ寒い日が続きます。規則正しい生活や感染症対策、体を温める工夫などを心がけて、体調をくずさずに過ごせるといいですね。

こんげつ ほけんもくひょう
~今月の保健目標~
そと げんき あそ
外で元気に遊ぼう。

2月の保健行事

21日(水)
第2回学校保健委員会(4校時)

冬に流行しやすい感染症



冬は空気が乾燥し、感染症が流行しやすくなります。体調がよくないと思ったら、無理せずに早めに休むことが元気になるための一番の近道です。出席停止の感染症にかかったときは、決められた期間ゆっくりと休んでくださいね。

こんな症状がでたらインフルエンザかも！

かぜの症状に加えて、突然の高熱、頭痛や寒気、筋肉・関節の痛みなど辛い症状が出たら病院で検査を受け、安静にして休みましょう。



インフルエンザの出席停止期間は「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。

ノロウイルスの感染経路



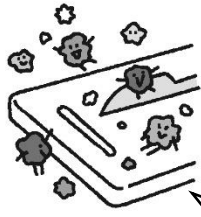
ウイルスが便や吐しゃ物から気づかないうちに手を介して口に入る。



乾燥した吐しゃ物が埃やちりになり舞ったウイルスを吸い込む。



ウイルスをもった二枚貝を不十分な加熱で食べる。



調理する人が感染に気づかず調理しウイルスがついた食品を食べる。

体温、正しくはかれていますか？

体温計をわきの中央に下から押し上げるようにしてはさむ

手の平を上にして、もう一方の手でひじをおさえると、わきがしっかりとしまつてよい

アルコールが効きにくい菌やウイルスもあるので、石けんでの手洗いが一番効果的です!!

SOGIE (ソジー) って何？



SOGIE とは誰もがもっている性の素のことをいいます。(下の図の英語の頭文字を合わせた言葉です)「男の子は女の子を好きになるのが普通。」「女の子はスカートをはくのが当たり前。」などと思っ
てはいませんか。顔や性格が一人ひとりちがうように、性別や好きの形は人それぞれちがいます。
一人ひとりの SOGIE はそれぞれちがっていて、ちがっていていいのです。

好きになる性

(Sexual
Orientation)

どんな性別の人を
好きになるか・なら
ないか・性別にこ
だわらない

自分の思う性

(Gender Identity)

心の性。自分のことを
女だと思おう・男だと思
う・どちらでもある・どち
らでもないなど

あらわす性

(Gender Expression)

どんな服を着て、どんな
髪型をするか、自分をどう
呼ぶか(わたし・ぼく・おれ
など)

生まれたときに

わりあてられた性

生まれたときに、から
だの特徴によって決
められた性

LGBTQ+という言葉を聞いたことがありますか。誰もがもっている SOGIE が多くの人と少し
ちがう人たちのことです。日本でLGBTQ+の人は8.9%で、左利きの人と同じくらいいるといわれ
ています。(電通ダイバーシティラボ LGBTQ+調査2020より)

一人ひとりがあるままの自分を大切に思うことができ、尊重し合える関係になれるといいですね。

6年生 薬物乱用防止教室

1月25日(木)に学校薬剤師の小川先生をお招きして、薬物
乱用防止教室を行いました。違法薬物の危険性やオーバード
ーズについて分かりやすくお話していただきました。

中学生になると自分で薬を使うことも増えるため、正しい薬
の使い方を学ぶいい機会になりました。



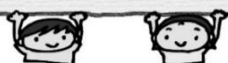
感染症クイズ スンプラリー

保健委員会が1月29日(月)~2月2日(金)の一週間、
感染症クイズスタンプラリーを企画しました。校内に貼った感染症
のクイズに挑戦し、感染症について知ることをねらいとしました。

参加者には手作りのプレゼントもあり、たくさんの方が楽しみな
がら参加している姿がみられました。



おうちのかたへ



就学援助等に認定されたご家庭には、日本スポーツ振興センターの掛
け金(個人負担分)460円を返金いたします。詳しくは後日、個別に
お渡しするお知らせをご確認ください。