



# ほけんだより

令和6年12月24日（火）

川崎市立小杉小学校 保健室



いよいよ明日から、子どもたちが楽しみにしている冬休みが始まります。冬休みに入ると、つつい食べ過ぎたり、夜更かしをしてしまったりなど生活習慣が崩れやすくなります。「早寝早起き」、「バランスの良い食事」、「適度に体を動かすこと」を意識して、病気や事故のない楽しい冬をお過ごしください。

12月は、1年生と2年生の一部のクラスで学級閉鎖がありました。現在もインフルエンザで欠席している児童は複数名いる状況です。また、水痘（水ぼうそう）や溶連菌感染症の発症報告もありました。体調がすぐれないときは無理をせずに休養したり、医療機関で診てもらったりするようにしてください。



また、インフルエンザでの出席停止後に登校する際は、保護者が記入した「**インフルエンザ療養報告書**」を必ず提出していただくようお願いいたします。用紙は小杉小学校のホームページからダウンロードできますので印刷してご使用ください。

## 4年生に「体の中で起こる変化」の授業を行いました

保健体育の教科書にそって、思春期の体と心の変化についての授業を行いました。「思春期に起こる体や心の変化は個人差があるが、誰にでも起こることで、大人に近づいているしるしである」と話しました。また、授業の終わりには、性の多様性についても触れ、自分らしく生きることが大切であると伝えました。

授業の中で「心配なことや困っていることは、おうちの人や先生に相談しましょう」と伝えました。お子さんから体の変化の話が出るかもしれませんが、これを機にご家庭でも体の変化やその手当てについてお話いただけたらと思います。

〈授業の様子〉



### 【児童の感想・ふりかえり】

- 月経のことが少し心配だったけど、今日勉強できて少し安心しました。
- 精通のことを初めて知って、いつ体の変化が起きるのか楽しみになりました。
- 思春期には体だけではなく、心も変化することに驚きました。
- 月経がくるのはちょっと怖いけど、大人に近づいていることだとわかってちょっと楽しみになりました。
- 成長には個人差があるので、周りとは比べすぎないことが大切だとわかりました。
- 変化が起こる時期が早くても遅くても、恥ずかしがることではないことがわかりました。
- 不安になったときは、おうちの人や先生に相談することが大事だと思いました。
- 自分に体の変化が起きたら、あせらずに今日勉強したことを思い出して行動したいです。

「体の中で起こる変化」についてご質問がありましたら、保健室までご連絡ください。