

お子さんと一緒にお読みください。



# ほけんだより 1 月

鳥取県立白兔養護学校  
令和6年1月29日

## 《1月の保健目標》 規則正しい生活をしよう

3学期は学年のしめくくりの時期です。自分に合ったリズムで勉強や運動を頑張りましょう。



現在、白兔養護学校ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症などにかかる児童生徒があり、まちこみでお知らせしているとおりです。

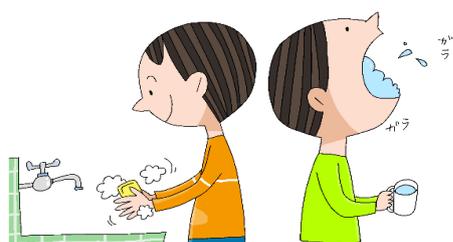
予防のためには、体力や免疫力をつけることも大事です。規則正しい生活をして体調管理をしていきましょう。引き続き朝の検温をしていただき、連絡帳でお知らせください。

また、咳が出る、元気がない、いつもと様子が違うと思われた時には、無理せず自宅で様子を見たり、かかりつけの医師の診断を受けたりしましょう。

最近ではマスクを着用しない場面も多くなりましたが、感染拡大防止のためにも、バス利用時、学習時などのマスク着用の御協力よろしくお願ひします。

こんなことに気をつけよう！

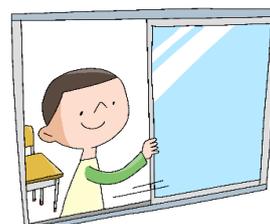
## インフルエンザ等の感染症を予防するためには？



てあらい・うがい



マスクをつける



かんき  
換気をする



3食しっかり食べる



8～9時間  
しっかり寝る



運動をする



かしつ  
加湿をする

## ☆性と生の学習について☆

助産師さんによる「いのちの出前授業」の様子をご紹介します。

**小学部・・赤ちゃん人形やエプロンシアターを使っての二次性徴や、幼少時の写真から体の変化を実感、そして自分の大切さを知る学習**

- ・「その時どうすればよかったのか」「今後どのようにすればよいのか」をなど、しっかり考えることが出来ました。
- ・自分の幼少期の写真を見たり、赤ちゃん人形の抱っこをしたりして、自分が大きくなったことを感じる事が出来ました。



**中学部・・いのちの誕生や男女交際のルールやマナー、プライベートゾーンなどを知る学習**

- ・助産師さんが、具体的に実演しながら話をしたり丁寧に説明したりと、とても分かりやすく教えてくださいました。
- ・ミルク作りやおしめ替え、また靴下はかせや抱っこなど、日頃あまりできないことを体験でき良かったです。



**高等部・・体の成長と生命誕生のつながり、人（友達・異性・先生など）との関わり方の大切さや、ルールやマナーを知る学習**

- ・今までも知っていたけれど、「プライベートゾーン」などの内容を、丁寧にそして分かりやすく助産師さんに教えていただきました。
- ・生徒たちは、1つ1つの問いかけに答えながら、しっかりと助産師さんの話を真剣に聞いていました。
- ・一人一人が、人との関わりで大切にしたいことや、生活に活かしたいことを振り返ることができました。

