

ほけんだより

3月

令和7年3月3日
清瀬市立清明小学校
校長 渋谷 正芳

2月も1月に引き続き、腹痛・嘔吐・下痢などのお腹の症状で欠席する人が目立ちました。清瀬市を含む多摩小平地域でも、感染性胃腸炎が流行している状況ですので、今後も注意が必要です。

予防のポイントは「こまめな手洗い」「二枚貝の十分な加熱料理」「吐物や糞便の適切な処理」です。病院を受診し、「急性胃腸炎」「感染性胃腸炎」と診断された場合には出席停止扱いとなります。

4年生 保健授業

4年生の保健では二次性徴について勉強します。今年も4年生と一緒に思春期に起こる体の変化について勉強しました。黒板に裸の男子・女子のイラストを貼ると、恥ずかしがって、顔を隠してしまう児童もいました。しかし、「男の子も、女の子も体の中に命のもとがある。だからお互いの体と、自分の体を大切にしてね。」ということを伝えると、真剣に聞いてくれていたように思います。

自分の心と体を大切にすること、他の人の心と体を大切にすること、「性」についての話は、これから大人になっていく子供たちに避けては通れないテーマです。親子では話しにくいと思われがちですが、子供たちを性被害から守るという観点からは早ければ早いほどいいと言われています。

今はご家庭で行う性教育の参考になる書籍がいろいろあります。一緒に読んだり、お子さんに読むようにすすめたりすると、話しやすいかもしれません。「水着で隠れるところと口は、自分だけの大切な場所。他の人に見せたりさせたりしない。」というプライベートゾーンについては繰り返しご家庭でも伝えていただければと思います。

そろそろ、新学期のことを考えてソワソワするお子さんが出てくる頃です。

新学期ストレスに要注意！ 心の見守りをお願いします

どの子も一年間、よくがんばりました。もうすぐ進級・進学。新しい学校・新しいクラスについて、おうちでもお話をしているかもしれません。ただ、新たなスタートというポジティブな変化もストレスとなることがあります。

いつもは見られない様子が急に現れたらストレスサインかもしれません

例

- 怒りっぽくなる
- 甘えん坊になる
- 分離不安で大泣き
- チックや吃音が出る
- 指しゃぶり
- 発熱などの体調不良など

気持ちを受け止め、意識的に一緒に過ごす時間を持つことで、徐々に落ち着いてくることもあります。気になる点があるときはご相談ください。

