

# ほけんだより

12月  
-December-

うちのひと  
いっしょに読んでください

令和4年12月  
園田北小 保健室

12月に入り、ぐっと気温がさがりましたね。

感染症対策のため、教室の窓は開けていますので、室温が低くなりやすいです。

温かい服装で登校してくださいね。温かい服装のコツは、服を何枚か重ねて

「**空気の層**」を作ることです。ぜひ試してみてください！



## 覚えて防ごう 感染症予防の3原則

### ① 感染源の除去



感染源(ウイルス・細菌)をやっつけること。こまめなお掃除や消毒など。

### ② 感染経路の遮断



ウイルスや細菌を広げないように、こまめな手洗いやマスク、換気をしよう。

### ③ 抵抗力を高める



ウイルスに負けないよう、栄養と睡眠をたっぷりとうろう。ワクチンの予防接種も◎

## うちの方へ



4年生では、保健の授業で思春期の体や心の変化について勉強します。11月にあった授業では、養護教諭が4年生の教室でお話をしました。授業では、女子の初経、男子の精通のしくみや対処法について説明しました。ホルモンが卵巣や精巣にはたらいて・・・と初めて聞くような難しい言葉がたくさん出てきましたが、みんな一生懸命聞いていました。

変化の仕方や変化する時期は人それぞれだから比べる必要はないこと、うちの人も学校の先生も大人はみんな思春期の経験者だから、困ったときは一人で悩まずに相談してねということも伝えていきます。

4年生頃から始まる思春期は、心も体も不安定になりがちですが、大人への第一歩となる大切な時期です。これからも一緒に寄り添っていけたらと思っています。



1

初経にそなえて、生理用品や替えの下着をポーチに入れて持っておくと安心♪



2



初経や精通で下着が汚れてしまったら、まずは自分で水洗いしよう！