

# ほけんだよ！ 12月

令和4年12月発行 寝屋川市立点野小学校 保健室

いよいよ冬本番です。寒くなり、空気がかわくと、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染が広がりやすくなります。とくに、エアコンをつけると部屋の中の空気は乾きます。換気や、うがい、水分補給で喉をうるおしましょう。

## ポケットに手を入れていませんか？

寒いからといって歩くときにポケットに手を入れていませんか。滑ったり転んだりしたときにすぐに手をつけず、頭や顔のけがをすることもするため、危険です。それに、姿勢も悪くなって肩がこりやすくなります。歩くときはポケットから手を出しておくようにしてください。登下校中に手が冷えるときは手袋をしてくださいね。



2枚の絵を見て 7つのちがいをさがそう 答えは右下にあります



## なぜ起こるの？ せき・くしゃみ



かぜやインフルエンザなどにかかったときに、せきやくしゃみが出ることがありますね。これは、体の中に入ってきたほこりやウイルスを吹き飛ばすための反応です。せきやくしゃみで飛び「ひまつ」は、ウイルスをふくんでいます。「ひまつ」が飛ばないように、咳エチケットを守りましょう。

## 熱が出るのはどうして？

病気の原因であるウイルスなどは、熱に弱いという弱点があります。ウイルスに感染すると、体を守るはたらきとして脳が体温を上げるように指示を出すのです。体温が上がると体の中の白血球も活発になり、ウイルスなどと闘ってくれます。



## おうちの方へ

### 2年生 性教育 「おへそのひみつ」を学習しました

11月に、2年生とおへそについて勉強しました。

「動物のおへそクイズ」をしてから、「おへそのひみつ」という紙芝居を読みました。人間の赤ちゃんは、お母さんのおなかの中にいるときに「へそのお」を通して栄養や酸素をもらって成長することや、生まれてきたときに「へそのお」を切ってできたあとが、おへそだということを学びました。

子どもたちからは、「知らなかった」「赤ちゃんを産むのって大変」という感想や、「双子はどんなふうにお腹のなかにいるのかな」「へそのおを切る時は痛くないの」「なんで赤ちゃんは頭を下に向けているのかな、血がのぼらないのかな」など、好奇心いっぱいでした。

3学期は、4年生に「2次性徴」の話をする予定です。大人に近づく自分の体と心を受け入れ、成長を楽しみにできるようにお話したいと思います。



### 歯の治療について

今年の歯科検診の結果、歯の治療が必要な場合には6月ごろに用紙をお渡しています。すでに治療を終えて受診結果報告書をご提出くださった方もいらっやいます。ご協力ありがとうございます。歯の治療がまだの場合は冬休みを利用して治していただくようお願いいたします。治療後は受診の結果報告書を学校までご提出ください。もし、用紙が見当たらない場合は再発行できますのでお知らせください。



この中の毛糸の綴・左端の本の綴・時計の針・猫がかぶっているぼうし・机の上の置き物・花の下の台の形・木馬の足の長さ