

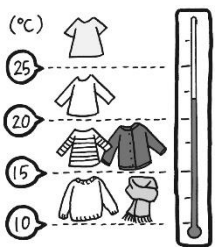


2025年 11月4日(火)
町田市立南つくし野小学校
校長 山崎 聡
養護教諭

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。気温については最高気温が高い日でも朝晩は冷え込む日が増えてきました。冷たい空気に秋から冬へ移り変わりを感じます。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、かぜ予防もしっかりと行いましょう。

11月の保健目標は

寒さを防ぐ工夫をして元気に遊ぼう



重ね着をしているのに、下着（インナー）を着ていない人はいませんか？
下着を着ないと熱を保つ効果が減り、体が冷えてしまいます。
また、脱いだり着たりが簡単にできる上着を着て、場所やその日の気温によって上手に調整できるとよいですね。寒さとうまく付き合って、元気に遊びましょう！

11月は健康にかかわる
記念日が多いですね

11月のいい〇〇の日？

11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。日付と〇〇の日の組み合わせを考えて線で結んでみましょう。

いい歯の日

11月10日

いい風呂の日

11月8日

いいトイレの日

11月9日

いい空気の日

11月1日

いい姿勢の日

11月26日

答え

11月1日は、いい姿勢の日



数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがいっぱい。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下にな力を入れるのを意識しましょう。

11月8日は、いい歯の日

「いい（11）は（8）」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。



11月9日は、いい空気の日



「いい（11）空気（9）」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に一回5分程度は対角線になる窓などを開けて換気しましょう。

11月10日は、いいトイレの日

「いい（11）トイレ（10）」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたらふく、スリッパを揃える、流し忘れないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。



11月26日は、いい風呂の日



「いい（11）風呂（26）」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようにもなります。お風呂前後の水分補給と、湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。



保護者のみなさまへ

ご家庭での性教育について

4年生のみなさんへ向けて養護教諭が保健体育の授業をしました。「体の発育・発達」の単元で「2. 大人に近づくからだ」「3. 体の中で起こる変化」について、思春期をむかえた4年生のみなさんへ大切なお話をさせていただきました。これから自分の身に起こることだという意識をもち、真剣にお話を聞いていました。最後にワークシートで振り返りをし、質問を記入できる欄も設けました。子供たちからは「卵子と精子はどうやって出会うのか」という質問が多くありました。しかし、公立小学校は学習指導要領に従った指導の範囲となりますので、お返事できることにも限りがありました。「学校で教えることはできませんが、“その情報が正しい情報なのか見極める力をつけること”“自分と相手を大切にすること”が大事ですよ」とお返事をさせていただきました。

しかしながら、これは大人になるうえで必要な知識であり、また「正しい知識」をもっておくことは子供自身を性被害から守ることにもつながります。「正しい情報」にも「誤った情報」にも簡単にアクセスできる環境の中で、子供が何を軸に判断していくかといえ、やはり家庭での約束事や親子の会話、価値観の影響がとても大きいと考えます。

まずは、父親として・男性として・母親として・女性として・一人の人として、子供のためにお話ししてみたいはいかがでしょうか。説明するのが難しい話題になりますので、以下を参考になさってみてください。

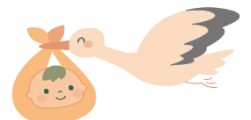
○ユニ・チャームの「ソフィはじめてのからだナビ」(あかちゃんってどうやってできるの?)

↑あかちゃんのできる仕組みについて簡単にイラストで説明されています。

○文部科学省の「いのちの安全教育」

↑性被害から自分を守るための子供向けの動画で、学年に合わせて数パターンあります。

また、書店には多種多様な性教育に関する本が並んでいます。ぜひ手に取ってご覧になり、保護者様が子供に伝えたいと感じた本をお選びになるとよいかと思います。



「性教育のお話をするのはいつがいいのかな?」と迷われる保護者様も多いと思います。低学年のうち、プライベートゾーンについて伝えて性被害から守れるようにするのがよいと思います。中学年になると保健体育でも授業をしますが、ご家庭でも月経や精通についてお話すると理解が深まります。実際、養護教諭が4年生に授業をしたとき、約半数の子供は月経や精通について保護者からお話してくださっていたということがわかり、感心したところでした。これはあくまで目安ですが、子供一人一人の発達段階に合わせて、またご家庭の教育方針に合わせて、子供が疑問に思ったときに「正しい知識」を伝えられるよう保護者が準備しておくことも大切になります。



また、このようなお話をできる関係性を作っておくことで、中高生になったとき、もしくはその子にとって必要な時期に性感染症の予防や避妊の正しい知識についてお話がしやすくなるのではないのでしょうか。