

11月の保健目標

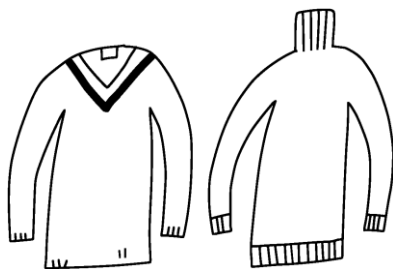
気温や場面に
応じた服装を
しよう

10月の運動会が終わり、気温もぐっと下がってき
てあつという間に秋の気候になりました。

11月の保健目標は「気温や場面に応じた服装
をしよう」です。この時期は、朝と昼の寒暖差が大
きく、服装に迷う方も多いのではないのでしょうか。子
どもたちも、朝たくさん着込んできて、そのまま休み

時間に遊んで汗びっしょりになっているということが少なくありません。暑くなったら脱
ぐように指導していますが、ぜひご家庭でも脱ぎ着しやすい服装などをお子さんと話
し合ってください。

「3つの首」開口部（襟、袖、裾）を閉じてあたためよう



人間の体は肩、背中、上腕の3か所
が冷えると全身が寒く感じます。また、
皮膚の温度が下がりにくい首回りを覆うと
保温に効果的です。したがって、冷気が
入り込まないように裾、袖口の侵入口を
ふさぎ、体のあたまった空気が逃げな
いように襟元も閉じることが保温のために
重要となります。

冬季も、感染症対策のため、教室の換気を継続的に 行っていきます。
そのため、教室の温度が下がることがあります。寒さを感じた時に羽織るこ
とができるものを持たせていただくと安心です。

せい

かんが

性について考える

だい かい
第2回ししゅんき こころ からだ へんか
思春期の心と体の変化

思春期とは、10～11歳ごろから、18歳ごろまでの心と体の発達の時期を言います。第二次性徴により、子どもの体から大人の体へと発達するとともに、自立に向けて様々な心の変化がおこり、不安定にもなる時期です。

○思春期までに、自分の体を知っておく

思春期になると、自分の体に対する思いや悩みが増えてきます。できれば、もっと幼いころから一人一人違っていいんだ！と知っている、思春期以降に、人と自分を比べて落ち込むことが軽減されると思います。自分の体がどのように変化していくのかをおうちの方と話しておくことが、その第一歩かもしれません。

○大人の体験談を話す

学校では、「プライベートな話は、大勢がいる場所では話さないことがマナーだよ」と教えます。しかし、自分の体や心の変化について不安な気持ちが大きくなるのがこの時期の子どもたちです。同じ道を通ってきた身近な大人の体験談を聞くことで、気持ちが楽になったり、人に頼りやすくなったりします。性の話は恥ずかしいことと大人が思っていると子どもはもっと相談しにくくなりますから、ぜひ、大人から話を聞いてあげてください。関連する本を、部屋やトイレなど一人で読める個室に置いてあげるのも方法の一つです。

参考：サッコ先生と！からだこころ研究所 小学生と考える「性ってなに？」



✕切り取り線✕

がっこうし か い しつもん ぼしゅう
学校歯科医への質問を募集します！

9月に実施できなかった歯科検診の代わりとして、学校歯科医の先生が保護者の皆様からの質問に答えてくださることになりました。

歯科検診のこと、歯科治療のこと、矯正治療のこと、日々のはみがきのこ

となどなんでも結構です。下の欄に書いていただき、切り取り線で切り取って、担任へ提出してください。回答については1月の保健だよりで、お知らせします。質問の数によってはお答えできない場合もあります。あらかじめご了承ください。締め切り 11月11日(金)まで



年 組

※回答の際、お名前は掲載しません。