



# ほけんだより

令和元年 11月 5日  
墨田区立 中和小学校  
校長 寺崎 康子  
養護教諭 竹葉賀津子

## 冬が来るよ

今年の立冬は 11月8日  
「立冬」から冬が始まります。



## 今月の目標

「かぜの予防をしよう」  
「衣服の着方を考えよう」



日が落ちるのが早くなり、冬の足音が聞こえてきました。

まだ、寒さに体が慣れていないこの時期、朝夕と日中の寒暖の差が大きく体調をくずしがちです。寒暖の差は衣服で調整をし、体調管理をしっかりと、本格的な寒さが来る前に、健康で元気な体をつくっておきましょう。

## 11月10日は「トイレの日」

11月10日は「いいトイレ」というロゴ合わせから、「トイレの日」となりました。中和小のみんなは学校のトイレをじょうずに使っているかな？学校のトイレとご家庭の自動水洗トイレとは違います。特に和式トイレは、宿泊行事のハイキング時などに使う場合があります。使う時のマナーも身につけみんなが気持ちよく使えるトイレにしましょう



## 使うときのマナー・使う人のマナー

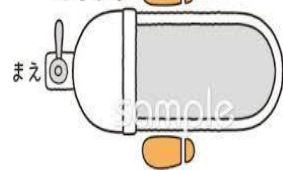


① すわり方→よい例



② すわり方→悪い例

③ うえからみたあしのいちすこしまえのほうにたちます



③ 足の正しいおき方・位置



流し忘れ  
使用後に流さない人、たまにいます



正面に立つ



出し過ぎ  
ペーパーが下に長くたれている

10月号でご紹介できなかった、つぼみスクールの感想です

### 5年・6年女子・の感想より

体の変化について、いままで知らなかった事がたくさん聞いて勉強になりました。

最初はとてもはずかしかったけど、聞いているうちに「なるほど」と思いました。また、もう一度聞きたいと思いました。

学んだ事をお家の人にも教えてあげようと思いました



下着は成長に合わせてたくさん種類があるんだとびっくりしました。

### 保護者の感想より

高学年になると、子どもの体もどんどん成長していま、子どもに二次性徴の話のきっかけがつかめずにいましたが、今回の参加は、勉強になりました。親子共通の話題で話をスムーズに切り出せるので大変良かった



### アンケートより ※無記名による

つぼみスクールの授業内容はいかがでしたか。

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| ① とても勉強になった (29人) | ② 勉強になった (8人)   |
| ③ あまり勉強にならない (0)  | ④ 全然勉強にならない (0) |

授業で特に印象に残ったのものは？

- 1 体の成長    2 個人差    3 下着    4 初潮

体の成長についてお家の人と話をしたことはありますか。

- 1 ある (27人)    2、ない(9人),    3.無回答(1人)

**「ある」と答えた人**    どんな話をしましたか

- ・身長について    ・体重について(最近太ったなど)    ・生理について
- ・胸のこと・個人差について(友だちと差があること)

**「ない」と答えた人**    話をしない理由は？

- ・気にならない    ・はずかしい    ・言いたくない    ・きっかけがない ]

今回「つぼみスクール」を実施して親子に共通することは、話すきっかけができたこと、話す話題ができたこと等が良かったと感想が述べられています。さらに高めるために次年度も取り組みたいと考えています。

〈保護者のみなさまへ〉 詳細のお知らせは別紙にて配布

### 小中合同学校保健委員会のお知らせ

12月9日(月) 14:00~16:30 中和小体育館

～足育から健康を考える～

早稲田大学人間科学学術教育コーチ 吉村 真由美先生

### 10月感染症情報



手足口病 1名

**手洗い・うがい  
忘れずに  
しっかりと!**