

2026年

2

ほけんだより

2月25日発行

青木小学校

保健室



気温の高い日がみられるようになり、春の訪れを感じるようになりました。これからだんだんと温かくなっていきますが、冬の終わりとともにやってくるのは花粉です！

インフルエンザ等の感染症もまだまだ油断できませんが、花粉症にも気を付けましょう。

アレルギーについて知ろう

2月20日はアレルギーの日、17日～23日はアレルギー一週間でした。花粉症、アトピー性皮膚炎、気管支喘息、食物アレルギーなどアレルギー疾患に悩まされている患者さんの数は、人口の50%以上とも言われています。

◆食物アレルギーとは

食べ物によってアレルギー反応を引き起こされる病気です。アレルギー反応を引き起こす原因となる食物は人によって異なりますが、一般的に鶏卵、牛乳、小麦などが原因となる人が多いです。最近ではナッツ類、特にクルミに対するアレルギーをもつ子どもが増えてきました。

アレルギーのある人は食べられないものがあります。それは好き嫌いやわがままではありません。からかったり悪口を言ったりしないこと、自分の分の給食や食事をあげたり交換したりしないことを覚えておいてください。お土産や手作りお菓子なども気を付けましょう。



それ、かぜじゃなくて花粉症かも!?



◆花粉症とは

スギやヒノキなどの植物の花粉を吸いこんだり、触れたりすることで、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどの症状が起きるアレルギー疾患です。



こちらはインフルエンザ！まだまだ注意！ ↓



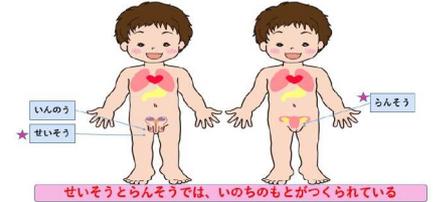
1月の身体測定の際に、「心と体のお話」として性に関する指導を学年別の内容で行っていますのでお伝えします。

1年生 からだの名前をおぼえよう きれいなからだで気持ちよくすごそう

体の部位や内臓の名前、男の子と女の子では異なる場所があることを確認しました。精巣・卵巣は命のもとがある大切な場所なので、他人に触らせたり見せたりしてはいけないことも確認しました。

また、汚れやすい場所は毎日丁寧に洗う習慣が大切です。男の子の性器の洗い方、女の子のお尻の拭き方も確認しました。自分の体を正しく知り、清潔を保てるようになりましょう。

どっちが男の子でどっちが女の子？



うちで教えて
もらったよ！

という声もありました。

2年生 おへその話

犬やサル、イルカなどの哺乳類にはありますが、卵で生まれる鳥や魚、昆虫などにはありません。人間のおへそは、胎児期に母体とへその緒でつながっていた証拠です。

赤ちゃんは胎盤を通じ、へその緒にある血管から酸素や栄養をもらいます。へその緒を流れるのは「赤ちゃんの血液」で、お腹にいる時からお母さんは別の独立した存在なんです。



3年生 命の始まりと成長

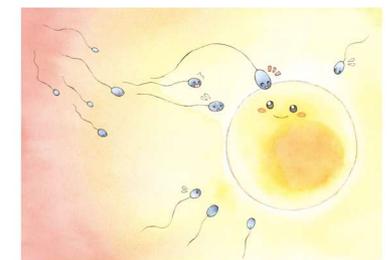
命の始まりは、精子と卵子が結びつく受精です。目に見えないほど小さな受精卵は、お母さんの子宮に着床し、栄養や酸素をもらいながら約10か月かけて成長します。魚のような形から人間らしい姿へと細胞分裂を繰り返し、自ら合図を送って産道を通して生まれてきます。自分の力で呼吸し、泣き声をあげて誕生した命は、その後も一人ひとりの速さで心身ともに大きく成長していく力を持っています。



保健室の赤ちゃん人形（約3kg）をひとりずつ抱っこしました。

こうやって
だっこするん
だよ！

と教えてくれる子もいました。



4年生 自分と他の人の体を大事にしよう

身体測定とは別の日に1時間もらって自分や他の人の体を大切にするにはどうすればいいかを考えました。水着で隠れる部分（プライベートゾーン）+口は、「触らない、触らせない、撮らない」ということ、嫌な気持ちになったときは、「イヤだと言う、逃げる、信頼できる大人に伝える」ということを確認しました。また、ワークによってプライベートゾーン以外にも、耳、首、太もも、膝など、人によって嫌だと思うところが違うということがわかりました。イヤと言われたらやめよう、ということも確認しました。



⑤親といるより友達といた方が楽しい



⑥理由はないけど、なんだかイライラする



など、いろいろな反応がありました。

5年生 思春期の心と体の成長

体は、新しい命をつなぐための変化が始まり、男女それぞれの特徴が現れてきます。心も同じように成長し、自分の気持ちをコントロールしたり、周りとの協力したりできるようになります。イライラや外見への悩み、親への反抗心を感じることもあります。それは心が育っている証拠です。成長のペースは人それぞれです。それぞれの違いを認め合い、心と体の変化を大切に受け止めていきたいですね。

6年生 さまざまな性、好きになる性

「性」というのは、体つきのことだけではなく、あなたの大切な「自分らしさ」のことです。

生まれ持ったからだのつくりでわけられる性を「からだの性」、自分が感じる自分の性を「こころの性」といいます。同じでは？ と思うかもしれませんが、この組み合わせにも様々な種類があります。また、どんな人を好きになるかも、その人の「好み」によって違います。それと同じように好きになる性も人によって違います。

自分も、周りの友達や仲間も、その人らしさを大切にしましょう。

