



令和6年2月22日
手良小学校 保健室

旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中に、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう!



★引き続きインフルエンザの予防対策を★

先週から今週にかけて、インフルエンザ B 型の感染報告がたくさんありました。インフルエンザ A 型との同時感染や新型コロナウイルスとの同時感染などの話もニュースで見聞きます。一度感染したから安心ではなく、自分もかからない、そしてまわりに広げないことを意識して、卒業式までの間は対策をお願いします。

!はっつくしょん!

くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?

2メートル
=約**5**歩分

くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。

□元を
ティッシュや
腕などで覆う

マスクを
つける

インフルエンザの予防...

ドアノブ

つり革

手すり

便座

トイレの水洗レバー

蛇口

タッチパネル

さわった後は
石けんで手を洗い、
ウイルスを落としましょう

★性に関する指導について★

2月は各学級で性に関する指導を行っています。自分や友だちの体を守ることに【プライベートゾーンやパーソナルスペース】、二次性徴、性の多様性、自分の気持ちを大切にすることについてなど、学年別で保健指導も行いました。「自分らしさ」を大切に生きていきたいですね(*^-^*)

SOGIE(ソジー)とは、Sexual Orientation(性的指向)、Gender Identity(性自認)、Gender Expression(性表現)を組み合わせた言葉で、誰もが持っている性の要素です。これに Sex Characteristics(身体の性的特徴)を加えた「SOGIESC(ソジエスク)」という言葉もあります。

Sexual **O**rientation **G**ender **I**ntity **G**ender **E**xpression

=性的指向

好きになる性。恋愛対象はどんな性別の人か。

例:好きになるのは男性/女性/性別にこだわらないなど。
恋愛感情を持たない人もいる。

=性自認

心の性。自分の性をどうとらえているか。

例:自分を男性/女性と思う、どちらでもない/どちらでもあると思うなど。

=性表現

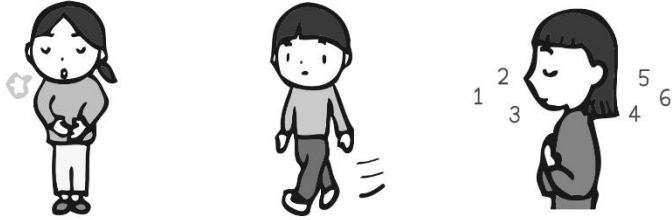
服装や髪型、しぐさ、言葉遣いなど、どのように自分を表現するか。

例:スカートをはきたい/はきたくない、一人称の使い方など。

★「怒り」と「ストレス」とのつきあい方★

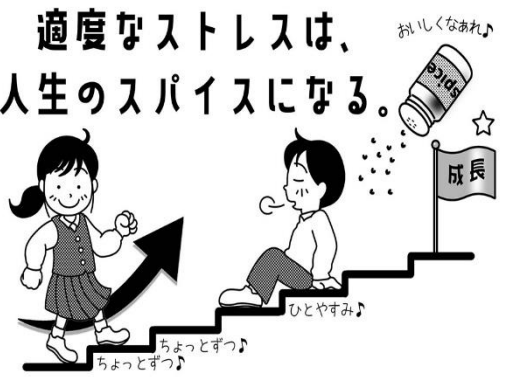
「いかり」をしずめたいときは

しんこきゅうをする そのばをはなれる かずをかぞえる(6びょう)



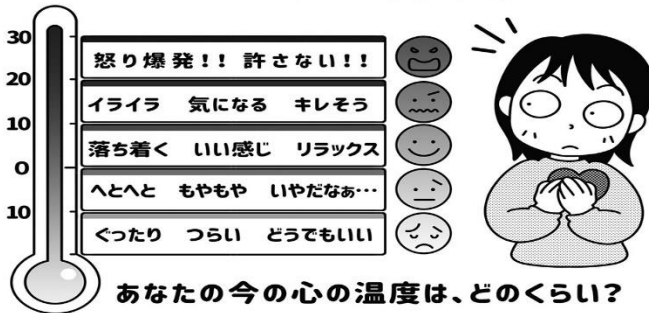
いかり もたいせつなきもち。がまんしすぎないで!

適度なストレスは、
人生のスパイスになる。



ちよつとがんばれば乗り越えられる目標は、
やる気アップと自分の成長につながるよ。

♥ 心の温度計 ♥



自分の気持ちを表現することは
わるいことではありません。
苦しい気持ち、悲しい気持ち...
誰かに伝えることで自分が
救われることもあります。



★7つのまちがいをさがそう★

