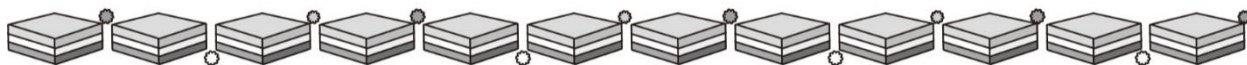


ほけんだより 3月

令和8年3月2日
ほけんだより
うちのひとと読もう



あつという間に3月になりました。3月は1年のまとめの月です。
今の学年での生活もあと少し。6年生は中学生になりますね。4月から
の次の学年を、心も体も元気いっぱいスタートできるように、
「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



かふんしょう 花粉症のシーズンがやってきました

わたしたちの体は、体の中に入ってくると、外に出そうとします。花粉症は、
体の中に花粉が入ったときに、その反応が必要以上に起こっている状態です。

▶どのような症状が出るの？



花粉を体の外に出そうと、「くしゃみ」が出たり、「鼻水」や「なみだ」で花粉を洗い流したりしようとするのです。

▶対策の基本は「入れない・つけない・落とす」



花粉が入るのは、目や鼻や口。メガネやマスクをして**入れない!**

つるつるした素材の服を着て**つけない!**

家に入る前に花粉を払って、家に入ったら手洗いうがいで**落とす!**

中学生において 性被害を防ぐために～6年生 性教育～

6年生に、性被害から身を守るための話をしました。
水着でかかれるところ(プライベートゾーン)は、新しい命につながる、自分だけの大切なところ。人に見せたり、触らせたりしません。しかし残念なことに、世の中では勝手にプライベートゾーンを見られたり、触られたりする被害が起きています。それを性被害と言います。



体をさわられたり、見られたりしたときは

- ① 「やめて!」とことわる
- ② 逃げる
- ③ 安心できる大人に相談する

また、最近では SNS やオンラインゲームを通じた性被害も起こっています。

例えば……

- ・SNSで仲良くなった人に遊びに誘われ、会いに行ったら、車の中に連れ込まれた。
- ・SNSで仲良くなった人に顔写真を送った後、「次は裸の写真を送れ!そうでないと顔写真をばらまくぞ!」とおどされた

SNS を通じた性被害を防ぐために

- ① 個人情報(名前・住所・顔写真など)を SNS などのネットにのせない・送らない
- ② SNS などのネットで知り合った人と直接会わない
- ③ 心配なことがあったらすぐに家族や先生に相談する



インフルエンザ B型流行しています!

市内でも、多くの学校がインフルエンザで学級閉鎖をしています。
A型とB型で出る症状は似ているようですが、B型は下痢や嘔吐などの消化器症状が出やすいとされています。また、発熱が長引くことが多いとも言われています。
基本的な感染症対策(手洗いうがいがいなど)で予防し、もし体調不良(発熱・頭痛・関節痛・下痢・嘔吐など)があれば病院で診てもらってくださいね。自分の体を休めるためにも、他の人にうつさないためにも大切な行動ですよ。