ほけんだより　12月

令和６年１２月２０日　かもと稲田支援学校　高等部

あっという間の２学期だったのではないでしょうか。もうすぐ冬休みです。楽しい冬休みをゆっくり過ごしましょう。

保健目標　感染症の予防（保湿と換気）をしよう

インフルエンザなどの感染症が増える時期です。規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん）を送り、自分の体の抵抗力を高めましょう。また、「手洗い・換気・うがい」を習慣にし、感染症が流行していたり、人が多いところへ出かけたりする時等はマスクをつけて予防をしましょう。

冬場は、空気の乾燥が著しいため、
マスクを付けると保湿効果もあります。

～保護者の皆様へ～

- 「けんこうのきろく」を配付します。子どもさんの成長を見られて、サインをお願いします。用紙は、１２月２３日（月）までに返却ください。
- 冬休みの過ごし方について、基本的な習慣を意識して過ごす取組を行います。子どもたちの毎日の記入に御協力をお願いします。冬休み明けに担任まで提出をお願いします。

性に関する教育講話

講師 安田　香織氏
（NPO法人せいしとらんし熊本）

「ステキな大人になるために
～いま、あなたに伝えたい性のこと～」

講話のはじめに校長先生から「性」の漢字は、「心」と「生（きる）」からなっていて大切であるというお話がありました。

講話では、体も心も大人になる準備をしていて、心も成長し、変化していること、そして、「自分の気持ちを大切にすること」を学びました。また、社会にはルールやマナーもあり、相手のパーソナルスペースに入りたいときは、「〇〇してもいい？(同意）」が必要で毎回確認することを学習しました。

◇生徒の感想◇

相手と自分が同じ気持ちかどうかをちゃんと確認しようと思いました。そして、「イヤ」は悪いことではないことがわかりました。

今回の講話を聞いて、「助けて」とか言えるようになりたいです。イヤとかあまり言えないけれど、本当にイヤと思ったら言えるようになりたいです。