

# たいよう

「心も体も歯も元気」  
常盤小学校ほけんだより  
令和6年2月1日発行

2月号

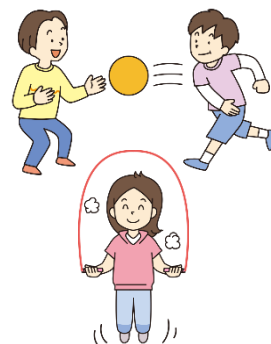
は 晴れていても 寒い日が続いていますね。寒さにより体調をくずす人もいるかと思えます。2月4日は立春で、暦の上では春になります。が、寒い日はまだまだ続きそうです。規則正しい生活をして、寒さに負けないようにしましょう。また、2月は心も疲れやすい時季です。なんだか元気が出ないなど心が疲れている時は、好きな音楽を聴いたり、のんびりしてみたり、ゆっくり休むようにしましょう。お話したいことがあったらいつでも相談してくださいね。



## 2月の保健目標

### そと げんき あそ 外で元気に遊ぼう

寒い日は、暖かい部屋で過ごしたくなるものですが、部屋の中で過ごしてばかりいると、体力が低下して、体調をくずしやすくなります。昼間に体を動かすと、体力が向上するだけでなく、お腹も空いて食事がおいしく食べられるようになったり、疲れてぐっすり眠ることができるようになったりと生活リズムを整えることにもつながります。天気のいい日はぜひ外で遊びましょう。



## < みんなの大切な体と心を守るために知ってもらいたいこと >

あなたの **たいせつなからだ** と **ところ** を **まもろう!**

～ おねがい、してもらいたいこと ～

- ＊ あなたのからだは **ぜんぶたいせつ**だよ
- ＊ とくに **パンツのなか** みずぎで **かくれているところ**は **ほかのひと**に **ぜったいに** **みせたり** **さわらせたり**したら **だめだよ!** **くちも** **さわらせない**でね!
- ＊ もしも **みられたり** **さわられたり** **へんなこと**をされて **あなたが** **いやだな** **へんだな** **きもちわるいな** **とおもったら** **あなたのはなし**をきいてくれる **あんしん**できる **おとな**に **おしえて**ね!

常盤小学校  
「ほけんだより」

## 保護者の方へ

<2月の保健行事>

2月14日(水)	太陽の子フォーラム(学校保健委員会)
----------	--------------------

### 【本校の感染症流行状況について】

毎朝の健康観察にご協力いただきありがとうございます。

本校では、3学期もインフルエンザA型が流行しており、感染性胃腸炎も増えています。その他、インフルエンザB型、溶連菌感染症、流行性耳下腺炎(おたふく風邪)等が報告されています。引き続き、朝の健康観察をお願いします。気温が低く、空気が乾燥し、感染症が流行しやすい時季ですので、保護者の皆様も体調にご留意ください。

### 【第2回太陽の子フォーラムについて】

令和6年2月14日(水)に第2回太陽の子フォーラムを開催いたします。今回は、浦和区地域包括センター様に「認知症サポーター養成講座」を実施していただきます。当日の様子は後日、太陽の子フォーラムだより「のびゆく太陽の子」にて報告させていただきます。よろしく願いいたします。

### 【日本スポーツ振興センター災害共済給付制度の書類について】

学校管理下での怪我は、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度を利用することができます。学校管理下での活動中に、怪我をしたが書類を受け取っていない、または書類を受け取ったがまだ手元にあるという方は、担任か保健室までお声がけください。

また、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度を利用する場合、怪我をした日から2年以内に初診療分の申請が必要です。期限を過ぎますと給付を受けることができなくなりますのでご注意ください。よろしく願いいたします。

### 【アイリスホットライン(性犯罪・性暴力被害専用相談窓口)について】

埼玉県県民生活部防犯・交通安全課よりお知らせがありましたので掲載いたします。表面に児童に向けた内容も掲載しておりますので併せてご覧ください。

ほごしゃ しんらい おとな  
- 保護者(信頼できる大人)の方へ -

**アイリスホットライン** は、性暴力被害に遭われた方を **サポート** します。

- 性暴力・性犯罪被害に遭われた方からの相談の約1割が、幼い子供たち(年少者)です
- 被害に遭われた方は、女性だけではなく 男性も被害に遭われています
- 他人から、無理やり、体を触られたり、見られたり、触らせられたりなど、お子様「嫌だな、変だな」と感じる出来事があったら、すぐに教えてもらえるよう伝えてください
- 性犯罪・性暴力被害専用の相談窓口「アイリスホットライン」まで、ご相談ください

性暴力に遭った...あなたは悪くありません  
ひとりで悩まず、気持ちを話してみませんか

性暴力被害相談電話 (アイリスホットライン)

- 性別不問
- 匿名OK
- 秘密厳守

性暴力は、心も身体も傷つけ、被害者の尊厳を著しく踏みにじる重大な人権侵害です

0120-31-8341 24時間  
048-839-8341 365日  
#8891 受付中

問合せ 埼玉県防犯・交通安全課(分室) 048-710-5036

相談無料

WEB(メール)相談

オンライン (Zoom)相談

QRコード (ホームページ (詳しくはこちら))

