

# ほけんだより

12  
月号



令和7年 12月号  
大野北小学校 No.9  
おうちのひと  
いっしょによみましょう

12月に入り、ぐっと冷えこむ日が増えてきました。気温の変化や状きょうあうに合わせて、ぬいだり着たりできる服そうで登校すると良いですよ。

今年も残すところあと1ヶ月ほどです。みなさんはこの1年、健康に過ごすことができましたか？引き続き体調管理に気をつけて、心も体も元気な状態で冬休みを迎えましょう。

12月4日～12月10日は人権週間

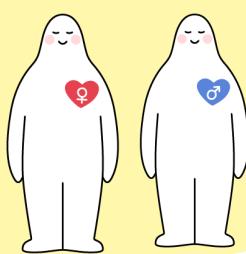
## ～いろいろな性を知ろう～



性別と聞くと、「男」と「女」の2通りだけと答える人が多いかもしれません。しかし、「性」は人の数だけあります。性の在り方は、「心の性」「体の性」「好きになる性」「表現する性」の4つの軸で考えることができます。

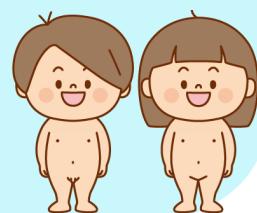
### 心の性

自分がどの性別だと感じているかの性。



### 体の性

生まれもった体の特徴で分けられた性。



### 好きになる性

恋愛の対象となる性。  
異性を好きになる人、同性を好きになる人、両方を好きになる人など様々。



### 表現する性

服装やかみ形、しぐさや言葉づかいなど、自分が性別をどのように表現するかということ。



### 何気ない一言で傷つけていませんか？

**X** 「男（女）のくせに○○だよね」  
「○○って女（男）みたい」  
「オカマ」「オネエ」



一人ひとり、性格、好み、考え方方が違い、全く同じ人はいません。「自分らしさ」、「その人らしさ」を大切にしましょう。

# 気温や状きょうに合わせて衣服を調節しよう

寒い季節は、室内と室外の気温差が大きくなります。服装を少し工夫して、衣服を着たりぬいだりすることで、調節できるようにしましょう。

## 上手に重ね着をする

重ね着をすると体温調整がしやすく、保温暖効果が高まります。



## 3つの首を温める

寒さが厳しいときは、マフラーや手ぶくろを活用しましょう。



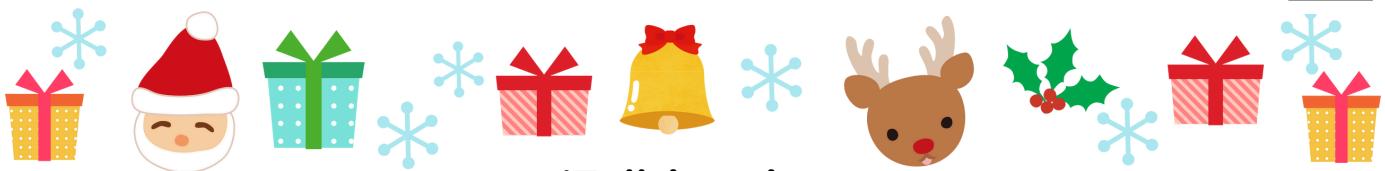
## 室内と室外を意識する

室内も室外も同じ格好だと、体温調節の力がうまく働きません。室内では上着やマフラーをぬぎましょう。



## 下着を着る

下着は汗を吸収するだけでなく、体温を逃さず、温かい空気をためてくれます。



## 保護者の方へ

本校や近隣校でもインフルエンザなどの感染症が流行しています。今後もしばらくの間は感染症の流行が懸念されますので、今一度、感染症対策にご協力ください。

- ・朝の健康観察を行い、体調がすぐれないときは、無理をせずにご家庭で休養してください。
- ・ランドセルの中にマスクの予備を入れておくとよいです。
- ・換気のため、教室の気温が低くなる時があります。上着を着るなど、温かく調節のできる服装での登校をお願いします。
- ・清潔なハンカチとティッシュを毎日持たせてください。
- ・お子様が体調不良の場合、保護者の方に迎えに来ていただきます。学校から保護者の方に連絡をすることがありますので、日中でも必ず連絡がつくようにしてください。

インフルエンザは、医師による診断がある場合は「出席停止」扱いとなります。オンライン診療の場合についても同様です。市販の「検査キット」での陽性判定のみでは「病欠」となります。（新型コロナウィルス感染症についても同様です。）インフルエンザの診断を受けた場合には、欠席連絡フォームや電話にて、学校まで連絡をお願いいたします。

