



さいたま市立沼影小学校  
保健室  
令和7年 1月  
★おうちの人と読みましょう

あけましておめでとうございます。今年もみなさんが元気に自分らしく学校生活を送れるよう、保健室よりサポートしていきます。どうぞ、よろしくお願いたします。これから、1年で最も寒い時期になりますが、手洗い・うがい、換気などの感染症対策を引き続きお願いします。感染症にかからないように予防をしっかりと行って、この1年も元気に学校生活を送っていきましょう。

しょうげ うらおもて かくにん  
上下・裏表の確認をしよう

✕ ✕

あごや鼻が出ない  
ようにしよう

**ただしい  
マスクのつけ方**

はずすときは  
ひもをもとう

すき間ができないようにしよう

✕

いちどつか  
一度使ったら  
すてよう

## 12月9日 歯科巡回指導(5年)



12月9日に教育委員会健康教育課歯科衛生士 小池田先生、南区保健センター歯科衛生士 平林先生をお招きして、5年生に「健康な歯肉をつくろう」という題材で授業をしていただきました。「歯肉炎になるとどうなるの?」「正しい歯みがきのしかたとは?」などお話を聞きながら、前歯の染め出しをしてプラークの付着チェックをしたり、鏡を見ながら一本ずつ丁寧にみがいたりしました。

5年生のみなさんの真剣に授業を受ける姿を見て、「みなさんが素直に一生懸命に授業を受けてくれて、とてもうれしかったです」と歯科衛生士さんよりお話をいただきました。健康な歯肉になるためにこれからも丁寧な歯みがきや定期的な歯ブラシ交換を続けていきましょう。



## 保健室からのお知らせ

### ❖ 3学期保健行事予定 ❖

1月 9日 (木)	身体測定	1年生
1月10日 (金)	身体測定	2年生・3年生
1月14日 (火)	身体測定	4年生・ひまわり
1月15日 (水)	身体測定	5年生・6年生

### ❖リップクリーム・ハンドクリームについて❖

冬本番といった寒さが続いていますね。お子さんにリップクリームやハンドクリームを持たせたいというご家庭もあるかと思いますが、リップクリームやハンドクリームをお子さんに持たせる場合には、事前に担任へ連絡帳等でお知らせをお願いいたします。また、リップクリームやハンドクリームは色付きや匂い付きでないものをお願いいたします。

## ※さいたま市からのお知らせ※

あなたの **たいせつな**からだ **と** **こころ** 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**らせてたりしたら **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！

さいたま市教育委員会  
「こぼれ」(さいたま市)

はごしや 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・性犯罪被害に関する相談の約1割が、**幼い子どもたち(年少者)**が被害にあったものです
- 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、お子様が「**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こじる重大な人権侵害です

0120-31-8341  
048-839-8341  
#8891

24時間  
365日  
受付中

問合せ 埼玉県助産・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



## さいたま PUSH 講習会 参加者募集

【親子で・友達と一緒に学ぶ救命講習会(心臓マッサージとAED)】

小学生以上対象:幼児も是非親子でご参加ください



場所:さいたま市立中央図書館(浦和駅東口コンナール8階) イベントルーム  
日時:令和7年1月19日(日) 第1回:午前10時00分から11時30分 定員 30人  
(5分前には必ず会場で着席下さい) 第2回:午後13時00分から14時30分 定員 30人  
当日緊急連絡先:080-7273-0283 第3回:午後15時00分から16時30分 定員 30人

※1日で複数回の参加はできませんので、復習参加を希望される場合は別の開催日にお申し込み下さい。

※今後予定の開催日: 2月8日(土) 3月29日(土)

参加費:無料 参加者全員に PUSH 講習会修了カード、参加修了記念品、AED 教本、Team ASUKA 千ランを1つずつプレゼント  
お申し込みはさいたま PUSH のホームページから [PUSH 講習の申し込みページ](https://push.saitama-city.jp/) | [さいたま PUSH \(vital-net.or.jp\)](https://vital-net.or.jp/)

主催: NPO 法人つなぐいのちの輪:バイタルネットジャパン | さいたま PUSH | 共催:さいたま市教育委員会



先月、3年生に「生命の安全教育」として、「プライベートゾーンとは」「いやだと思った時の対処法」について授業を行いました。プライベートゾーンを「見ない・見せない・触らない・触らせない」ということ、何かあったら大人にすぐ相談することを強調して話をしました。身を守るために大事なことで、ぜひご家庭でもお話ししてみてください。

▼申し込みはこちら

