

# すくすく 1月

2024年がスタートしました。今年の私の目標は「息子と一緒に早起き」です。

1歳の息子を保育園に送り出す朝は毎日バタバタです。目覚ましに息子の好きな音楽（むすんでひらいて、きらきらぼしなど）にしたところ、むくっと起き上がりニコニコ音楽にあわせて踊っています。私も朝から歌を歌って、何だか楽しい朝の時間になっております。保健室で子どもたちの抱負を聞けるのを楽しみにしています。

追伸 保健室にたくさんの保冷剤が集まりました。大切にさせていただきます。ご協力いただきありがとうございました。

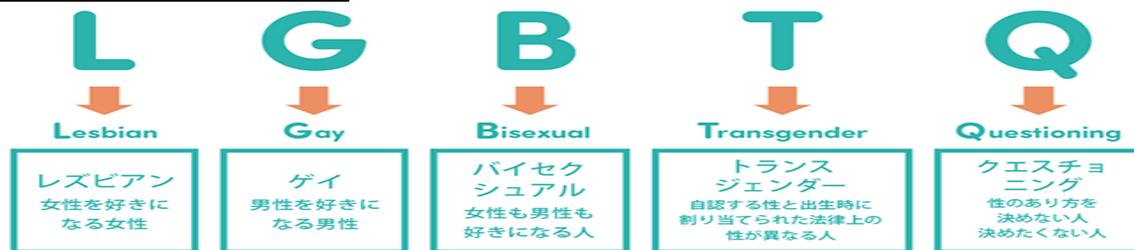


## ☆ 延岡市感染週報情報(12/18 ~ 12/24)

- ・ インフルエンザ
- ・ 新型コロナウイルス感染症

延岡小学校保健室  
令和6年1月10日発行

## ☆ LGBTQについて



幅広いセクシュアリティ（性のあり方）を総称する言葉です。日本のLGBTの割合は、人口の8~10%と言われています。この割合は、利き手が左手の人の割合に相当します。私たちが思っているよりもLGBTの人は身近に存在するという事もあわせて知っておいてほしいことです。

## ○ 性に関する教育~LGBTQについて

12月の参観日に6年生は学級活動でLGBTQについて学習しました。

まずは知ること、そしてお互いのちがいを認めることが重要だということが分かりました。ほけんだよりも「性の多様性」について紹介します。

### ☆ 性の多様性について

性のあり方は、誰もが持っているもので、セクシュアリティとも呼ばれ、主に4つの要素があります。



<b>からだ</b> 生まれたときに区別される、生物学的な性	<b>こころ</b> 自分が自分の性別をどう認識しているか。性自認という
<b>すき</b> 恋愛感情をもつ相手の性別、性的指向という	<b>装束</b> ことばづかい、服装、しぐさなど

各要素は様々で、また組合せも様々なので、一人ひとりの性のあり方は多様で、その広がりには虹のようにグラデーションであると表現されます。

## ○ 生活リズムカードへのご協力をお願いします

1月10日（水）~1月15日（月）までの6日間、生活リズムを整えることを目的とした「生活リズム週間」となっています。

ただ記録するのではなく、自分で決めた目標を達成するために生活の仕方を工夫できると良いと思います。保護者の皆様には、子どもたちの生活リズムが整うために声かけ、見届けをお願いいたします。

**提出は1月16日（火）**となっています。

### 生活リズムカード

( )年( )組( )番( )

ぼく・わたしの目標	
ねる時刻→( )時( )分	起きる時刻→( )時( )分
アウトメディアタイム: <u>取組むコースに○をつける</u>	
① 実業中は、テレビを消す。	② 電子メディアを使用する時間は、1日2時間までにする。
③ 電子メディアを使用する時間は、1日1時間までにする。	④ 家に帰ったら、電子メディアを使用しない。
⑤ 夜は1日、電子メディアを使用しない。	
○ カードにチェック (○-守れた、△-守れなかった) または、時間を記入しましょう。	

アウトメディアタイムのコースに○をつけてください