

# ほけんだより 6月

東習志野小学校 保健室

運動会おつかれさまでした。今度はプールが始まりますね。これからは暑い日も多くなりそう  
 ですから、しっかり休んでしっかり食べて、暑さに負けない身体を作りましょう。

## 6月 ほけんもくひょう「歯をたいせつにしよう！」

### クイズ 歯の役割はどれ？

食べ物を細かくして消化しやすくする

味がよくわかるようにする

きれいに発音できるように助ける



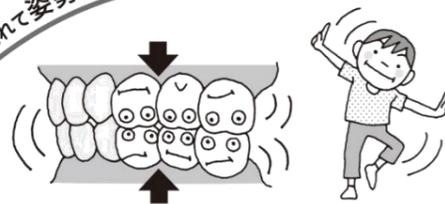
きれいな表情をつくる



脳に刺激を与えて頭が働くようにする



体に力を入れて姿勢やバランスを保つ



顔の形を整える



全部！

### できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなると口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
動かす



歯ブラシの毛先を  
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しをチェックする

かぞく じぶん ぼしよ  
 家族でもさわらない自分だけの場所

## プライベートゾーンって知っていますか？

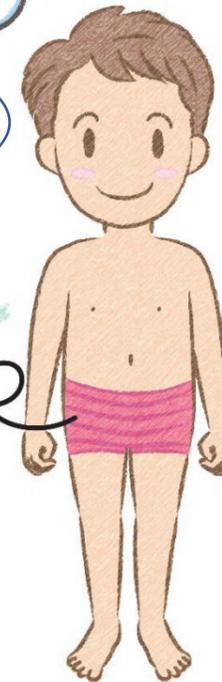
### プライベートゾーンをおぼえよう

プライベートゾーンとは、みずぎを けると かくれるぶぶん。  
 じぶんだけの だいじな ぼしよだよ。



お医者さんには  
みせることもあるよ

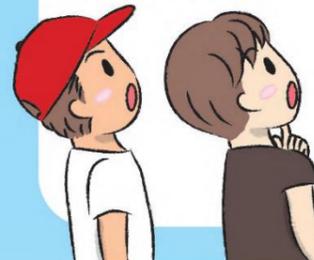
みずぎで  
かくれる ぶぶん



みずぎで  
かくれる ぶぶん



ほくだけの だいじな ぼしよ



わたしだけの だいじな ぼしよ



おくちも だいじな ぶぶんだよ。

### まもろう！ プライベートゾーンのおやくそく

ほかのひとの プライベートゾーンを  
かかって みたり さわったりしない  
ように しようね。



もし、みられたり さわられたりしそう  
になったら「いや」といおうね。  
おとなにも おはなし してね。



いやなことを されている おともだ  
ちが いたら たすけてあげよう。  
おとなにも おはなし してね。



プライベートゾーンは、男の子だから下半身だけ、女の子だけ上半身もということはありません。だれであっても、見られたくないなと思えば上半身がかけれる水着を着ることができます。そうやって水着でかくしている部分は、プライベートゾーンと言います。水着を着ていない時でも見られたりさわられたりしない、自分だけの大切な場所です。

・友だちのスポンをおろす  
 ・ふざけてプライベートゾーンを見る、タッチする  
 ・相手の体のことをからかったりする

これはどんなになかよしの相手でも、ゆるされません。  
 おふざけのつもり…はみとめられません。



**プライベートゾーンや自分の体を守られない時、まずは「やめて」って試してみよう。**  
**それでもやめてくれないときは、とにかくさけんでにげよう。「いやだ」「たすけて」っていいんだよ。**  
**もしこわくて言えなかったら、あとでだれかに教えてね。自分だけでかかえないでね。**



元気が出ない イライラする 疲れを感じる 食欲が出ない  
 学校に行きたくない やる気が出ない 好きなことも楽しくない  
 頭痛や腹痛がある なかなか眠れない なかなか起きられない

運動会が終わってこんなことを感じていませんか。

あてはまる場合は、心と身体の「助けて」サインかもしれません。4月から新しい環境になって、運動会に向けて忙しくがんばっていました。自分でも気が付かないうちに、ストレスやつかれがたまっているときです。

立ち止まってもいいんだよ



そんなときは肩の力を抜いて、こんなことをしてみてもいいよ。どれも心のお薬になるよ。

**おうちの人や友だちと話す**



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなる場合があります。

**睡眠をたっぷり取る**



寝る直前にテレビを見たリゲームをしたりしないのが早く寝るコツ。

**ゆったり過ごす**



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体の余裕がなくなることがあります。自分のペースを大切に。

**適度に体を動かす**



10分くらい外を散歩するだけでも心と体をリフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。

## 6月の健康診断日程

日にち・曜日	時間	内容	対象
3日(火)	13:30~	内科検診	4年
5日(木)	9:00までに提出	尿検査二次予備日	5/27に提出できなかった人
6日(金)	13:00~	内科検診	2・3・5・6年
24日(火)	13:30~	内科検診	1年



### 保護者の方へ

#### ☆暑さ対策について

運動会にむけ、水筒の準備や生活習慣など御家庭での体調管理に御協力いただきありがとうございました。暑さはこれから本番です。暑くなると、水筒の中身を午前中に飲みきってしまったたり、一口も飲まずに過ごして、具合が悪くなるお子さんも出てきます。

氷が多すぎたり水筒が小さかったりすると、足りなくなってしまうこともあるようです。お子さんの帰宅後の水筒の中身の様子を見ていただき、持たせる水分の量と内容の調整や確認をしていただけましたら安心です。学校でも、のどが渇く前にこまめに水分補給をすること、飲みきってしまった場合には水道の水でもいいので飲むことなど引き続き指導して参ります。

#### ☆生命(いのち)の安全教育について

令和2年以降、文部科学省より「生命(いのち)の安全教育」が推進されています。「生命(いのち)の安全教育」とは、発達の段階に応じた「生命(いのち)を大切にする」「加害者にならない」「被害者にならない」「傍観者にならない」ための教育のことです。小学校における主な内容として、①「水着で隠れる部分」は自分だけの大切なところ ②相手の大切なところを、見たり、触ったりしない ③いやな触られ方をした場合の対応 ④SNSを使うときに気を付けること(高学年)があげられています。

例年6月には、水泳指導が始まることをきっかけにほげんだよりにてプライベートゾーンについてとりあげています。内容は、東山書房の「おしえて! くもくん~プライベートゾーンってなあに?~」という絵本の配布用資料を活用しています。児童が、自分の体も相手の体も守ることができるようになることを願っています。

#### 運動器検診について

健康診断への御協力ありがとうございます。

運動器検診については、御家庭でもお子様のチェックをしていただいたところですが、学校でも「片足立ち」「しゃがみこみ」の2項目についてチェックをすることになっています。御家庭では異常が見られなくても、学校で気になると判断した場合は、内科検診で学校医さんの診察を受けていただき、「治療のお知らせ」をお配りすることがあります。御了承ください。

