

# ほけんだより 3月

東習志野小学校 保健室

今年度最後の1か月ですね。少しずつあたたかい日も増えてきて、ひるまはお日さまがぼかぼかするようになりました。お花や虫も寒い冬をこえて、一気に元気に外に出てきます。みなさんも、新しい春に向かって準備をする1か月にしてくださいね。



## 3月のほけんもくひょう 健康生活の反省をしよう!

4月7日から 2月20日までの



「保健室来室状況」とは、1年間に保健室を利用した人がどのくらいいたかをまとめたものです。昨年度は保健室に来た人が1400人をこえていたので、少なくなったことがわかります。児童の人数も減っていますので、一人当たりの来室回数はあまり変わっていませんが、ほんの少しだけ減ってきています。これからも、自分の心と体を大事にできるみなさんでいてください。

## 自分の心とからだ 守れていますか?



バウンダリー(境界線)という言葉を知っていますか? バウンダリーとは、自分の心と身体を守るためのバリアのことです。とうめいで目には見えないけれど、人はみんな、このバリアをもっています。心や体がピンチのときには、サインを出して知らせてくれているんですよ。

### こんなことはありませんか…?

**でも…**

なかよしの友達と肩を組むと、楽しいし元気がわいてくる。

なかよくない人に、きょうにさわられるとなんかいや。

**でも…**

なかよしでも、おふざけのつもりでも、きずつくことや、いやなこともある。知られたくないこと、見られたくないこともある。

**でも…**

だれにも言いたくないけれど、この人にだけなら話したい。知ってほしいと思うこともある。

さらに、上のイラストのように、みんなのバウンダリーは場合や相手によって、バリアの大きさや強さがかわります。「この人ならいいけどほかの人はいや。」「誰であってもいや。」「さっきはよかったけど今はいや。」など、全部自分が決めていいのです。誰かに勝手に決められたり、こわされたり、勝手にそのバリアの中に入られることはあってはいけません。

# “バウンダリー”で守りたいもの

## ① からだ



じぶんのからだはじぶんのもの  
だれかにきずつけられたり、  
いやなのに さわられたり みられたり しないんだよ。  
でも、もしだれかにされてしまったら、  
それは、やったひとがぜんぶわるい。  
たとえ「やめて」っていえなくても、  
あなたはぜったいにわるくない。

### 家族でもさわらない自分だけの場所 フライベートゾーン

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 ばしょだよ。

みずぎで かくれる ぶぶん

みずぎで かくれる ぶぶん

ぼくだけの だいじな ばしょ

わたしだけの だいじな ばしょ

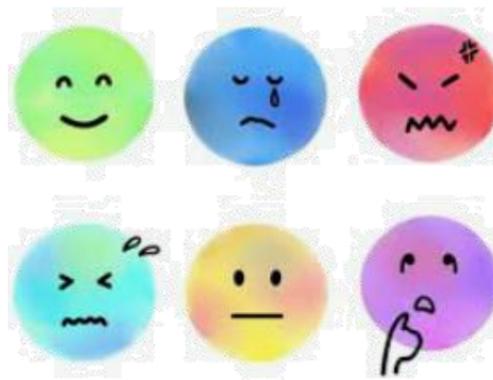
おくちも だいじな ぶぶんだよ。

6月のほけん日よりでも しょうかい しました。  
おぼ 覚えているかな？

プライベートゾーン 以外でも、さわられてい やなときはいやってい いいよ。  
あなたの からだ ぜんぶだいじ 全部あなたのものです

**からだのバリアが守られない時は、とにかくさげんでにげよう。「いやだ」「たすけて」って いったらいいんだよ。**  
**もしこわくてその場で言えなかったら、あとでだれかに教えてね。自分だけでかかえ ないでね。**

## ② きもち・考え方



きもちやかんがえかたは、  
みんなちがう。  
すきなことやきらいなことも、  
みんなちがう。  
わたしはちがう なんかいやって いったらいいよ。

みたくないよ

き 聞きたくないよ

ちがうとおもうな

わたしのきもちも きいてほしいよ

**自分のことを勝手に決められてしまったり、相手を怒らせるのがこわくて意見を言 えないときは、きもちや考え方のバリアが守られていないときかも。**

バリアの大きさや強さは人によってちがうので、相手が知らずにふみこんでしまうときもあります。そんな 時は、まずは「いやだよ。やめて。」って言うてみましょう。それでもやめてくれないときや、言ったら、もし かけて怒らせるかもしれない、もっと悪くなるかもしれないと思っ言えないときは、誰かに「たすけて」っ て言うてください。学校の先生や家族など、みんなが信じて安心して話せる大人の人がいいと思います。特に、 からだのバリアが守られていないかも？と感じたときは、かならず、誰か大人に相談してください。



### やっておこう 春休みのうちに

- ✓ 気になるところの 治療
- ✓ 身の回りの整理
- ✓ 靴や服のサイズの 確認
- ✓ 新年度の準備

### 保護者の方へ

今年度も、学校保健活動に御協力いただきありがとうございました。昨年からさらに児童数が減少し、一人ひとりとじっくり向き合う時間も確保できることが増えてきました。学校に一つしかない保健室ですので、できることには限りがありますが、これからもお子様が健康に、そして安全に、学校での生活が送れるよう、保健室からお手伝いや応援をさせていただきます。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。