

ほけんだより

夏休み号

R8.7.16 松之本小学校 保健室

いよいよ、まちにまった夏休み！海やプール、花火やおでかけ…ワクワクすることがたくさんありますね。そんな夏休みを楽しくすごすためには、「元気な体」と「自分をまもる力」が必要です。このほけんだよりを読んで、心も体も健康にすごしましょう！

1学期の保健室利用状況

病気

399

人

理由

- 1位 ずつつ
- 2位 ふくつつ
- 3位 きもちがわるい

けが

211

人

理由

- 1位 だぼく
- 2位 すいきず
- 3位 ねんざ

夏休みを健康にすごすための3つのカギ

睡眠



夏休み中でもはやね・はやおきを心がけ、生活リズムをくずさないようにしましょう。

食事



1日3食、しっかり食べて、体をつくる元気をチャージしましょう。

運動

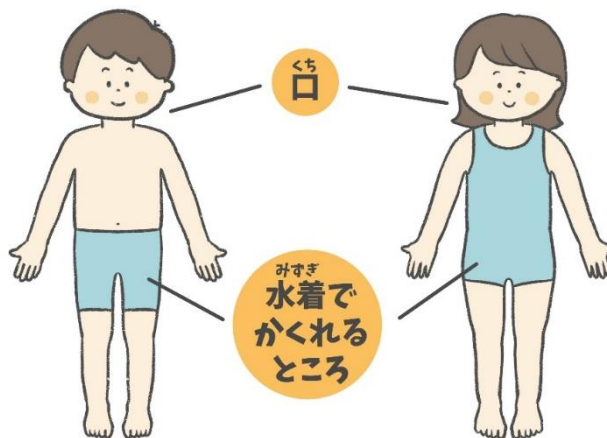


おうちのお手伝いやストレッチなど、適度に体を動かすようにしましょう。

自分の体と心を守るために大切なこと

自分だけの大切な場所

『プライベートゾーン』



夏休みは学校とちがっていろいろな人と会うこともふえます。「あれ？」「いやだな」と思うことがあったときにどうしたらよいか知っておくと安心です。大切な自分の体と心を守るために、大切なことを一緒に考えてみましょう。

プライベートゾーンってなあに？

「プライベート」という言葉をきいたことがありますか？プライベートとは、「自分だけ」という意味があります。プライベートゾーンは、水着でかくれるところと、くちやそのまわりの顔のことをさします。これらの場所は、自分だけの大切な場所です。

自分だけの大切な場所を守るために…

水着でかくれるところは「見ない」・「見せない」、そしてくちやそのまわりの顔も含めて「さわらせない」というのがきまりです。ふざけているつもりでも、体をさわられて「いやだな」「やめてほしいな」と思ったら、きちんと「やめて」と言ってよいのです。もし、自分で言うのがむずかしいときや、こわいと感じた時はすぐにおうちの人や先生など大人に話しましょう。

見せない
さわらせない



見ない
さわらない



いざという時の自分の身を守る行動

NO!

いやだ



GO!

にげる



テル
TELL!

おとなにはなす



こまったときにどうすればいい？

もし「いやだな」と感じるがあったときは
①「NO」…いやです、とはっきり伝えましょう。
②「GO」…その場からはなれましょう。
③「TELL」…信頼できる大人に話しましょう。
以上の3つは、自分の身を守るために、とても大切な行動です。

「元気で、安全にすごす」ことを忘れずに楽しい夏をすごしてくださいね。

みなさんの元気な顔を2学期に見られることを楽しみにしています♪