

ほけんだより6月

2025年(令和7年)6月10日
福山市立有磨小学校 保健室

蒸し暑い天気が続くようになりました。そろそろ梅雨の季節ですね。
気温が上がって、食べものが腐りやすくなりました。手洗いを『てきとう』にしていると、おなかをこわす原因にもなります。みんなの手洗いはどうですか？
熱中症も気になります。こまめに水分補給をしながら、元気に過ごしましょう。



体重測定のためのミニ保健より

自分だけの大切な場所 (プライベートゾーン) について

1・2・3年生

プライベートゾーンとは

大事な約束1

大事な約束2

水着でかくれる場所
(胸、性器、お尻)



口、顔

水着でかくれる場所は...
★他の人に見せない
★他の人にさわせない
★他の人を見ない
★他の人をさわらない

プライベートゾーンを見たり、さわったりする人がいたら...
★はっきり「イヤだ!」と言う
★その場からすぐ逃げる
★信頼できる大人に知らせる



自分の身や命を守るため、どんなことができるのか、それぞれの学年に応じて考えることができました。また、ご家庭でも話してみてください。

「自分の体も、友だちの体も大切」

もし、他の人に見られたり、さわられたりした時にどんな気持ちになるか考えました。今まで、嫌な気持ちになった時のことも思い出して話してくれる子もいました。「鬼ごっこのタッチで、思い切りたたかれて嫌だった」「着がえの時に見られて嫌だった」など。

困ったときに相談できる、安心できる大人の人ってどんな人がいるかな?と聞くと「お母さん」「お父さん」「家族」「見守りの地域の人」などなど、たくさん意見が出ました。みんなを守ってくれる大人がたくさんいることにも気づきました。

熱中症を防ごう

4・5・6年生

昨年度、夏の暑い昼休憩に外で激しい運動をした後、大汗をかきながら保健室へ来て、「先生、頭が痛いです。」「気持ちが悪いです。」という児童が多かったです。

暑さ指数を知らせるようにしていても、なかなか自分の体調に合わせて遊ぶことは難しいようでした。熱中症の症状を説明しながら、「こんなふうに、遊んでいてなった人はいない?」と聞くと、思い当たる児童も多く、真剣に話を聞いてくれました。

話の後、「自分の体調を考えて遊ぼうと思った。」「こまめに水分を取ろうと思った。」「軽い症状のうちだと、早く治ることが分かった。」と感想を言ってくれました。



熱中症の主な症状と分類

じゅうしやう 重症	ちゅうとうしやう 中等症	けいしやう 軽症
<p>熱射病</p> <p>意識がない、まっすぐ歩けないなど</p> <p>高い体温、けいれん、</p>	<p>頭痛、吐き気、体がだるい (倦怠感) など</p> <p>熱疲労</p> <p>大量の汗、筋肉の痛みやけいれん (こむら返り) など</p>	<p>熱けいれん</p> <p>立ちくらみなど</p> <p>めまい、熱失神</p>

今後、学校以外で活動する時や、中学校へ進んでのクラブ活動の時など、今回の話を思い出して、自分で判断していけるようになってほしいです。