

ほけんだより あおぞら NO.6 6 月号



急に気温が上がり暑くなったと思えば、雨が降って気温が下がって寒くなる時もあります。この時期は、気温の変化が激しいので体調を崩しやすくなります。元気に過ごせるように、こまめに水分補給をすることや衣服などで体温調節することなど工夫をしてみるといいですね！
今月のほけんだよりは、【梅雨の季節に気をつけること】【ミニ保健】についてです。
おうちの方と一緒に読んで、毎日の生活を見直すきっかけにもらえると思います。

梅雨の季節はココに気をつけて！

梅雨の季節は、雨の日が続きます。次のことに注意して、自分の健康を守りましょう。おうちの人にも伝えて、みんなで元気に過ごしましょう。

服装に気をつける

雨が降ってはだ寒い日は、長袖やカーディガンがおすすめです。



食中毒に気をつける

菌やウイルスをふせぐために、手洗いをしたり、調理器具をせいけつにしたり、食べ物が悪くなる前に食べたりするなど気をつけましょう。



雨具に気をつける

先がとがっていない子ども用の傘がおすすめです。雨風が強い日は、雨ガッパも便利です。



～こころ・からだ・大切なもの～

プライベートゾーンを知り自分や他人の体と心を大切にすること、自分を守るための力についてミニ保健で学びました。

まず、授業の始めに、みんなは一人ひとりが、かけがえのないとても大切な存在であることを伝え、自分を大切に、周りのひとへの思いやりのこころも大切にしたいと、お話をしました。

プライベートゾーンとは、他の人に見せたり、触らせたりしてはいけない、自分だけの大切な体の部分です。

プライベートゾーン

水着と下着でかくれるところ、
お口は
あなただけの
とくべつに大事なところ！



いろんな人に、見せるところ
じゃないよ！

また、もし誰かに不快なことをされたときには、「いや」と伝える、すぐにその場から離れる、信頼できる大人に相談するなど、自分の身を守る方法についても話し合いました。

いやだ！
やめて！

はしって
そのばから
にげよう

しんらいできる
おとなに
つたえよう

一人ひとりがこの世界に生まれてきて、一人ひとりが素晴らしい存在で、みんなが誰かに必要とされていて、どんなあなたでも誰かにとっての「大切な」人です。
自分のことも、お友達のこと、好きな人のことも、大切にできる人になってください。

～保護者のみなさま～

学校では「命の大切さ」「自分や他人の体と心を大切にすること」「自分を守るための力」を育てるために、年齢に応じた内容で学習をしています。

性に関する情報は、インターネットや SNS などから簡単に手にはいる時代だからこそ、正しい知識を身につけてほしいと思っています。

今後も、ミニほけんの機会を通して、発達段階に応じた「性」の話をしていきたいと考えています。

ご家庭でも、この学習をきっかけに、こどもたちと一緒に体や心の大切さについて話し合っていただけたらと思います。