

ほけんだより 7月



令和7年7月 4日

No. 5 保健室

7月に入り、今年も本格的な夏がやってきましたね。

児童玄関の「熱中症注意報」や熱中症計を見て、「気温が36℃になってる!」と教えてくれたり、自分たちで熱中症を予防しようと気をつけている姿が見えたり、とてもうれしいです。

プライベートゾーンをまもろう!

水泳の授業が始まる前に全学年に「プライベートゾーン」について話をしました。



プライベートゾーンとは、「水着や下着でかくれるところ」と「口」のことをさします。健康や命にかかわる大切な場所だということを確認しました。



学校では、特に体操服や水着に着替えるときに、人のプライベートゾーンを見たり、さわったりしないこと、自分のプライベートゾーン見せたり、さわらせたりしないことが大切です。自分の体も人の体も同じように大切だということも伝えました。

自分のプライベートゾーンを守る方法も確認しました。

もしも、ルールが守れない人に会ったときには...

「ことわる」「にげる」「大人に言う」ことが大切です。

「ことわる」は、とっさのときには、できないかもしれないけど、「にげる」や信じて話せる「大人に言う」ことを必ずしてほしいと思います。



7月のスクールカウンセラー 来校日変更のお知らせ

変更前: 7月10日(木) 8時45分~11時45分



変更後: 7月10日(木) 13時30分~16時30分

カウンセリングをご希望の方は担任や養護教諭へご連絡下さい。



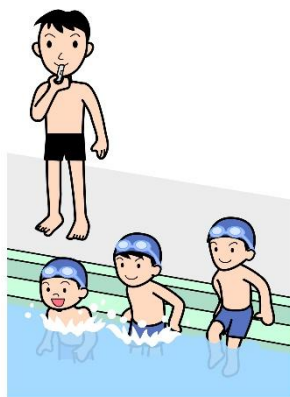
もうすぐ^{なつやす}夏休み！

みず じ こ 水の事故を「^{よぼう}予防」しよう！！

この時季、特に注意したい水の事故。その原因のひとつに「不注意」があげられます。プールの授業が始まっていますが、^{なつやす}夏休みも海や川、プールなどで遊ぶときは、ルールを守ることに^{よぼう}「予防」をしていきましょう。



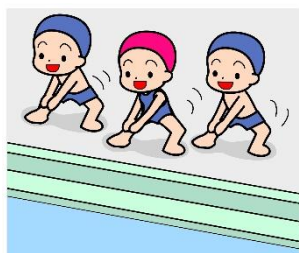
子どもだけで
遊ぶにいかない



おうちの人や大人の
指示を守る。



体調が悪いときには
むりをしない。



しっかり準備運動をする。

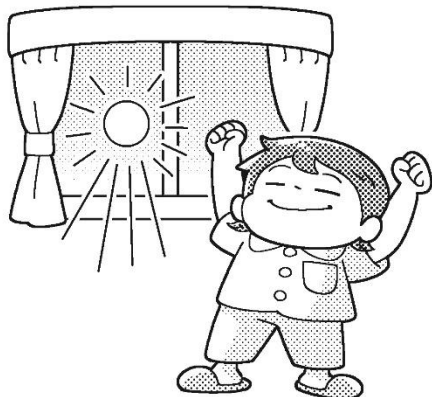


水の中やまわりで
ふざけない。

^{なつやす}夏休み ^{せい かつ}生活リズムを整える ^{ととの}3つのコツ

コツ1

^{あさ お}朝起きたら日光を浴びる



コツ2

^{しよく き}3食を決まった時間に食べる



コツ3

^{にっちゅう からだ うご}日中は体を動かす



^{なつやす}夏休みは、夜ふかしをしたり、だらだら過ごしたりして、生活リズムが乱れ、^{たいちよう}体調をくずしやすくなります。リズムが乱れたと感じたら、^{はや}早めに整えましょう。