

ひだまり



2026.7.16 NO.4
千早小吹台小学校
保健室

カンカン照りの太陽の中、セミの鳴き声も聞こえてきました。明日は、終業式ですね。
長い休みに入ると、ついつい昼まで寝てしまったり、夜ふかしをしたくなってしまうますが、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて規則正しい生活を送ることを心がけてください。

7・8月保健目標 夏を健康に過ごそう

げんきに、けんこうに！

もうすぐなつやすみ

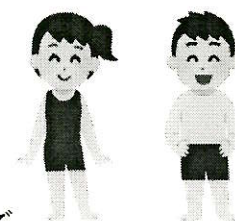


ほけんしつからのおはなし

夏休み、どんなことをして夏休みをすごしますか？プールやショッピングモールなど、おでかけを予定している人もいるかもしれません。楽しい夏休みをすごすために「プライベートゾーン」についてお話します。

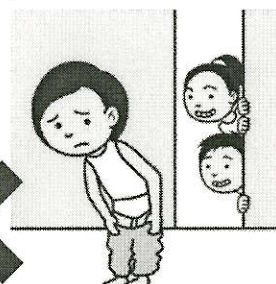
Q. 体の特別大事なところはどこでしょうか？

「自分の体は自分のもの」体は、どこも大事です。中でも、水着でかくれるところ、口・おね・おまた（性器）・おしりをプライベートゾーンと言い、とても大事なところ。プライベートゾーンは、見るのもさわるのも自分だけです。みんなの前ではさわらない。家族でも友達でもじろじろ見たり、勝手にさわってはいけません。



Q. こんな時、君ならどうしますか？

- ① パンツの中や、おねの写真をとらせてと言われたら？
- ② パンツの中を見せられて、「ひみつだよ」と言われたら？



知っている人でも、知らない人でも、これは悪いことです。悪いひみつは守らなくていいんです。

NO GO TELL



ダメって言えなかったり、逃げられないこともあるかもしれないけど、あなたはなににも悪くないよ。

おでかけ先で、トイレに行く時は必ずおうちの人と、一緒に行きましょう。トイレは、人目のつきにくく被害にしやすいです。また、「一人でトイレができないから手伝って」と言い、トイレに連れ込まれ被害にあうケースも増えています。夏休みが「楽しかった」と笑顔で終われるように、日頃から防犯意識を強く持つようにしましょう。始業式、みなさんと会えるのを楽しみにしています。

