

ほけんだより 9

令和4年9月9日発行

【特別号】

白保小学校 保健室



もうすぐ運動会!

9月とはいえ、まだまだ暑い日がつづきそうです。

この時期、2学期疲れと連日の運動会練習で体調をくずし、思わぬ病気やけがが起ることがあります。いつも以上に体調をしっかり整え、運動会練習に挑みましょう。

朝食はからだのガソリンです。しっかり食べてパワーアップ!

朝の排便は、脳からの目覚めの指令。毎朝の排便を心がけよう。

手足のつめを切り靴のひもをしっかり結んで、けがのないように。

準備運動をして、からだのウォーミングアップをしておこう。

体調をしっかり整えて、運動会にそなえよう。



運動にそなえ、汗ふき用タオルを準備し、汗の始末をしっかりとする。

体調が悪いときは無理に運動しない。(先生に申し出る)

入浴と十分な睡眠で疲れをとる。

☆保護者のみなさまへ☆

来週から本格的に運動会練習が始まります。まだまだ暑さが続く中での運動会練習は、熱中症対策が必要です。帽子・水筒・タオル・着替えを忘れないよう声かけをお願いします。

また運動会練習期間は、スポーツ飲料(ポカリ・アクエリアス等)も許可とします。(熱中症対策には塩分糖分摂取も必要と判断)水筒の中身に関してはご家庭で話し合い、決めて下さい。

【運動会練習期間】

9月12日(月)～10月2日(日)運動会当日
持ち物:体育着・帽子・水筒・タオル・着替え
水筒の中身:水・麦茶・スポーツ飲料



※カテキンが多く含まれる緑茶等は、利尿作用があり、脱水症状になりやすいため控えましょう。





生命（いのち）の安全教育って？

「生命(いのち)の安全教育」。保護者の方々には、少しなじみのない言葉かと思います。学校には、国語・算数といった基本的な学習の他に、情報教育、図書館教育、人権教育など様々な学びを行っています。

そして、令和5年度には「生命の安全教育」の学びがスタートします。交通安全や防犯を学ぶ「安全教育」とは何が違うのか？「生命の安全教育」は、「性犯罪・性暴力」の根絶に向けた「自他のいのちを守る教育」です。近年、性被害や性暴力が後を絶たず、それは大人の話ではなく、幼児や児童、中高生の被害も多いのが現状です。また、インターネットが普及し SNS などで不特定多数と繋がれる事が、より事態を深刻化させています。子ども達が今、そして将来、「被害者にならない」「加害者にならない」「傍観者にならない」ためには、「いのちの大切さ」「自分を大切にすること」「相手を大切にすること」を学ぶことが重要なのです。

それが『生命(いのち)の安全教育』です。

本校では、令和5年度から始まる新たな取り組みに向けて、今年度、全学年での「生命の安全教育」を行う予定です。この学びが、将来、子ども達の「お守り」になればと願っています。



【小学校で伝える内容】

- 「水着で隠れる部分」は自分だけの大切なところ（プライベートゾーン）
- 相手の大切なところを、見たり、触ったりしない
- いやな触られ方をした場合の対応
- SNSを使うときに気を付けること（高学年） 等



【学習スライド】

☆一部ご紹介☆発達段階にそった指導を行います

幼児向け 教材例

みずぎでかくれるところは
じぶんだけの
だいじなところだからだよ

いろんなひとに
みせるところ
じゃないだね！

くち・かお もだいじだよ！

小学生（高学年）向け 教材例

SNSを使うときに気を付けること
SNSでやりとりしている相手は
本当に信らいしていい人なのかな？

SNSで同じ年の人と楽しいことで
やりとりしていて、仲良くなってきたから

その人と実際に会ってみることにした！

① ②
③ ④

待ち合わせ場所に行ったら、
思っていた人とまったくちがっていて

車に連れ込まれそうに・・・

小学生（低・中学年）向け 教材

じぶんだけのたいせつなところを
さわられていやなきもちになったら、
どうすればいいかな？

ワークシート

文部科学省ホームページ：「性犯罪・性暴力対策の強化について」
「生命の安全教育」教材

(URL) https://www.mext.go.jp/a_menu/danjo/anzen/index.html



☆アンケートのご協力☆

「生命の安全教育」に
ついて意見をお聞かせ下さい。
←QRコードを読み取り回答

×切り 10/31まで