

# ほけんだより7月

家庭数配付

令和7年7月1日発行  
さいたま市立馬宮東小学校  
保健室

6月は肌寒い日があったり暑い日があったりと気温の変化や気圧の変化で体調不良を訴える児童が多かったです。7月に入り、今後はさらに暑くなる事が予想され、体調を崩しやすい時季になります。早寝・早起きなど規則正しい生活を送り、暑さに負けないからだを作りましょう。

さて、7月7日は七夕です。みなさんは、どんな願い事をしますか？保健室では、馬宮東小のみなさんが元気に楽しく過ごせるように願いたいと思います。みなさんの願い、届くといいですね。



## 7月の保健目標 夏を元気にすごそう

熱中症予防だけでなく、私たちが健康に生きていくのに不可欠な水分。次のポイントを押さえて上手に水分をとるようにしましょう。

- のどがかわく前に水分をとる（のどのかわきを感じたときには、すでに体内の水分量が不足した状態になっている）
- とるタイミングを決めておく（とくに「朝起きたとき」「夜寝る前」「運動中と運動前後」「入浴の前後」には、水分をとる習慣をつけるとよい）
- 1回あたりコップ1杯（200ml）程度を目安に、こまめにとる
- 通常の水分補給では水や麦茶を飲む（カフェインの含まれていないものがよい）
- 汗をたくさんかいたときには、塩分の含まれたスポーツドリンクにする



### ～夏休みの過ごし方～

- ㊦ おしておこう！健康診断で見つけた気になるところ。
- ㊧ めたい食べ物や飲み物は、とりすぎないようにね。
- ㊨ りすぎ注意！ゲームやスマホは利用時間を決めて守ろう。
- ㊩ いぶんをこまめにとろう。汗をかいたら塩分もね。
- ㊪ ださなくて、生活リズム。休み中も規則正しく過ごそう！



## 保護者の方へ



### ●生命(いのち)の安全教育について

子どもたちを性暴力の当事者にしないために本校では「生命(いのち)の安全教育」を行い、生命(いのち)の尊さを学び生命(いのち)を大切にする教育、自分や相手、一人ひとりを尊重する教育を推進しています。

1・2年生の水泳学習前や5年生の宿泊学習前に学年の実態に合わせ、「自分のからだや他の人のからだを大切にする事」「プライベートパーツを守るためのルール」「被害にあったときの対応」を学習しました。

文部科学省作成の動画はYouTubeにて視聴することが可能です。QRコードを読み取っていただければ、児童の指導に使用するものと同じ内容の動画を見ることができます。

### プライベートゾーンって？

「プライベートゾーン」という言葉を聞いたことがありますか？よく水着でかかれるところ（胸・性器・お尻）とされていますが、口や顔も含まれ、自分だけの大切な場所のことです。だからこそ、プライベートゾーンは他の人の自由にさせてはいけません。他の人のプライベートゾーンも同様で、友達でもふざけてさわったりしてはいけません。もし、プライベートゾーンを見たり、さわったりしてくる人がいたら、「イヤだとはっきり言う」「すぐ逃げる」「安心できる大人に知らせる」ことが大切です。



おぼえよう！NO GO TELL

プライベートパーツをまもるためのルール

水着でかかれるところは、

- ★ほかの人に見せない
- ★ほかの人にさわらせない
- ★ほかの人を見ない
- ★ほかの人のをさわらない

### ～保健室から夏休みの宿題～

「歯みがきテスト(歯垢染め出し)・歯みがきカレンダー」の宿題があります。

#### 歯みがきテストについて

- \*歯垢染め出し錠剤を使用し実施します。
- \*錠剤は1人1錠配付します。

【成分】乳糖(乳を含む)/結晶セルロース/着色料(赤104)/香料/甘味料(アスパルテーム・Lフェニルアラニン化合物)/ステアリン酸Mg

※アレルギー等がある場合は、使用しないでください。

#### 歯みがきカレンダーについて

- \*歯みがきテストを実施した次の日から、1週間歯みがきカレンダーを実施します。
- \*自分でめあてを決めて、達成できたら色を塗ります。
- \*歯みがきテストを実施できなかった場合でも、1週間取り組みましょう。

※8月27日(水)に担任の先生へ提出しましょう。