

ほけんだより 7月



家庭数配付
令和6年7月8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のが予想され、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。



暑さに負けないからだをつくらう

- 早寝早起きでリズムのある生活を。
- 食事は3食、しっかりとう。
- クーラーにたよりすぎないように！夏の暑さになれよう。
- 冷たいものとりすぎに注意！
- 外に出るときは帽子を忘れずに！日焼け止めもぬろう！
- やっぱりキホン手洗いうがい！

こんな条件のときは要注意！！

- 急に気温が上がる ・ 日差しが強い ・ 風が弱い ・ 室内があつい
- 暑さになれていない ・ 体調がよくない（病気・睡眠不足など）

熱中症にならない！

- 水分（水かスポーツ飲料）をこまめにとろう
- 涼しいところで休けいしよう
- ぼうしをかぶろう
- 急に暑くなった日は運動を軽めにしよう

保護者の方へ

●生命(いのち)の安全教育について
令和2年6月に政府の「性犯罪・性暴力対策強化のための関係府省会議」において決定された「性犯罪・性暴力対策の強化の方針」を踏まえ、子どもたちが性暴力の加害者、被害者、傍観者にならないよう、全国の学校において「生命(いのち)の安全教育」を推進することになっています。本校においても、子どもたちを性暴力の当事者にしないために「生命(いのち)の安全教育」を行い、生命の尊さを学び生命を大切にすること、自分や相手、一人ひとりを尊重する教育を推進してまいります。

水泳学習や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こと」「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。

低中学年用 QR コード

高学年用 QR コード

プライベートパーツをまもるためのルール

水ぎてかかれるところは、

- ★ほかの人に**見せない**
- ★ほかの人に**さわらない**
- ★ほかの人に**見ない**
- ★ほかの人に**さわらない**

おぼえよう! NO GO TELL

いやだ! NO! ノー

にげる! GO! ゴー

おとなにはなし! TELL! テル



～保健室からの宿題～

「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28日(水)に担任の先生に提出しましょう。

