

# ほけんだより 7月

夏休み号

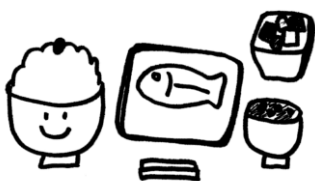
令和7年7月18日  
青梅市立第六小学校  
校長 三木 哲文  
主任養護教諭 緒方 かおり

いよいよ夏休みが始まります。健康と安全に気をつけて、充実した夏休みを過ごしてください。  
始業式の日、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

## 夏休み中も 生活リズムを整えよう!



はやね はやお  
早寝・早起きを  
しましょう!



いち しょく  
1日3食バランスよく  
食べましょう!



ね まえ  
寝る前はスマホ・ゲームも  
お休みしましょう!

## 水の事故に気をつけよう!



みずべ おとな  
水辺には大人と  
一緒に行きましょう!



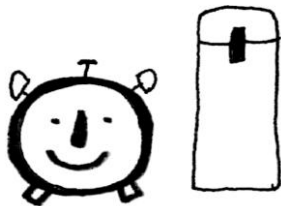
じゅんびうんどう  
しっかり準備運動を  
しましょう!



おとな い  
大人の言うことを  
よく聞きましょう!



みずべ すいちゆう  
水辺や水中では  
ふざけません!



きゆう  
こまめに休けいを  
とりましょう!



たいちゆう わる とき  
体調が悪い時は  
無理しません!

## 服装・おしゃれについて考えよう

最近、肩や太ももを大きく出したり、へそを見せたりするファッションが流行っています。おしゃれをした気持ちもあると思いますが、露出の多い服装をしていると、不審者にねらわれたり、トラブルに巻き込まれたりする危険性が高まります。体が冷えて体調をくずす心配もあります。

また、体が成長途中にある時期に化粧やピアスをする、アレルギーやニキビなどの皮膚のトラブルを起こしやすいです。

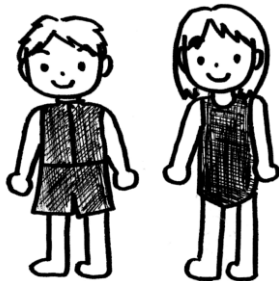
安全で健康に過ごすための服装・おしゃれについて、おうちの人と話し合っ、考えてみましょう。



## いのち 安全きょういく 生命の安全教育

7月の安全指導のテーマは「生命の安全教育」でした。「自分や友達を守るための大切なお話」として、プライベートゾーンとそのお約束、プライベートゾーンを見られたり触られたりしそうになったときの対処方法について学習しました。夏休みは行動範囲が広がります。万が一、不審者と遭遇してしまったら、学んだことを生かして対処しましょう。

プライベートゾーン(自分だけの大切なところ) =  
みずぎ  
水着でかかれるところ +  
かお くち  
顔と口



プライベートゾーンを見られたり触られたりしそうになったら…

- ①「いやだ!」「やめて!」と言う
- ②その場から逃げる
- ③大人の人に伝える

## ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意!

暑さが厳しい日が続いています。引き続き、熱中症に注意が必要です。外に出かける際は、水筒・帽子を忘れずに、暑さ対策を十分にしましょう。

外で遊ぶ時は、できるだけ日陰を選んで遊びましょう。こまめに休憩を取って、水分・塩分を補給するようにしましょう。



## 保護者の皆様へ

1学期中は、学校保健活動に御協力いただき、ありがとうございました。夏休みが始まります。夏休み中も規則正しい生活を送れるよう、お子さんへのお声掛けをお願いいたします。また、定期健康診断で受診勧告のお手紙を受け取られて、まだ受診されていない場合は、夏休みを利用して受診していただきますよう、お願いいたします。

