

ほけんだより 特別号

おうめしりつだいいちしょうがっこう
青梅市立第一小学校

ようごきょうゆ
養護教諭

じどうのみなさんへ

ほけんしつ^{せんせい}の先生が きょうしつ^いに行きました!

5月と6月は、ほけんしつ^{がつ}の先生^{がつ}が、1年生・3年生・5年生・6年生・ぴあじえの きょうしつ^{せんせい}へ行き、じゅぎょうや おはなしをしました!どんなじゅぎょう・おはなしをしたのか、しょうかいします! もっと^し知りたいこと・聞きたいこと・話したいことがあれば、保健室^{ほけんしつ}へ来てくださいね。

「たいせつなからだ」

ねんせい ねんせい
1年生・3年生・ぴあじえ

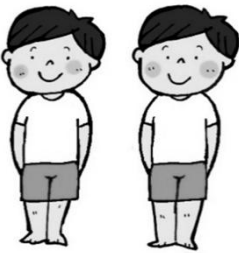
《じぶんの体はじぶんのもの》

じぶんの体^{からだ}はじぶんのもの。あたまの先^{さき}からつま先^{さき}までぜーんぶ^{たいせつ}大切!!

プライベートゾーン

(体^{からだ}の中^{なか}でもとくに^{たいせつ}大切な^なばしょ)

くち なか
口・おね・パンツの中



プライベートゾーンのおやくそく

- ① 見^みたり、さわったりしていいのは、じぶんだけ。
- ② 人^{ひと}には、見^みせない・さわらせない。
- ③ 人^{ひと}のプライベートゾーンは、見^みない・さわらない。
- ④ しやしんや^{ひと}どうがを、とらない・とらせない。



とも
友だち^{とも}どうしても
やりません。

《こんなとき、どうする?》

さわられたり、



み
見せられたり、



「こわいな」「きもちわるいな」「いやだな」とおもったら…

- ① 「いやだ!」「やめて!」と言う
- ② にげる・はなれる
- ③ 大人^{おとな}にはなす

《しゃぼんだまバリア》

人^{ひと}の体^{からだ}のまわりには、見^みえないバリア^{いじょうちか}があります。それ以上近づかれると「いやだな」「こわいな」と思う、人^{おとも}と人^{ひと}とのきょうかい^{ちか}せんのことです。

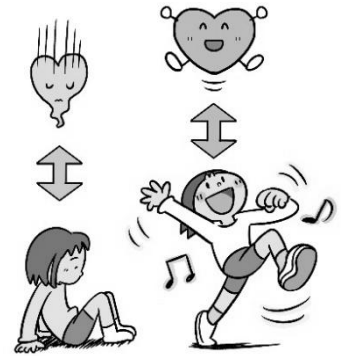
- ◆ しゃぼんだまの^{おお}大きさは、人^{ひと}によってちがう。
- ◆ しゃぼんだまの中^{なか}に入^{はい}られそうになったら「やめて」と言う。
- ◆ 「やめて」と言^いわれたら、それ以上^{いじょう}は近^{ちか}づかない。



こころ けんこう 「心の健康」 ねんせい 5年生

しんぞう 心臓がドキドキする状況・状態を実際に体験したり、さまざまな対処法をためしたりして、こころ からだ 心と体のつながりや、不安やなやみへの対処について学習しました。

- こころ はたら のう からだ 心(の働きをする脳)と体は つながっている。
ふあん 不安なときや緊張したときに心臓がドキドキする、たいちょう 体調がよいときにやる
きで 気が出るというように、こころ 心の状態がからだ 体にえいきょうしたり、からだ 体の状態が
こころ 心にえいきょうしたりします。
- ふあん 不安やなやみをかかえたときは じぶん あ ほうほう たいしょ 自分に合った方法で対処する。
ふあん 不安やなやみは、だれもが経験します。不安やなやみをかかえたときは、
した 下のような方法で対処することができます。



いえ ひと せんせい そうだん 家の人や先生に相談する



うんどう きぶんてんかん 運動をして気分転換する

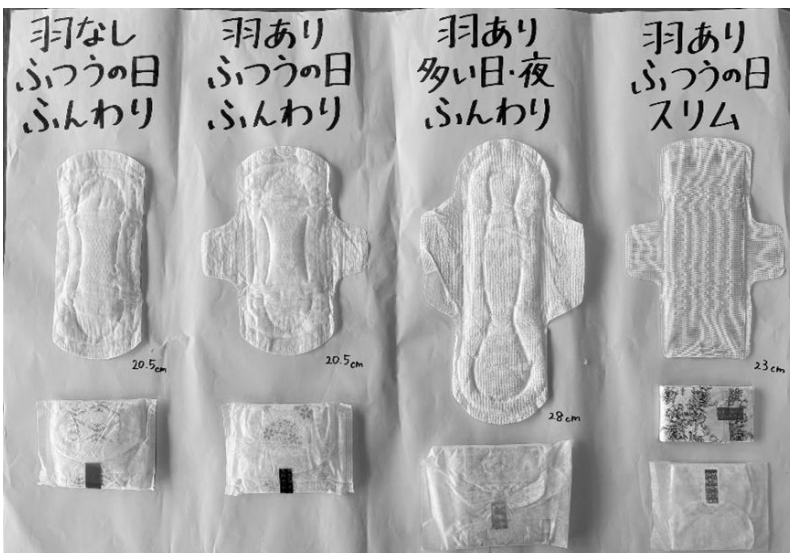


ふくしきこきゅう 腹式呼吸をする

おなかを
へこませて
いきをはく



げっけい 「月経について」 ねんせい 6年生



↑ナプキンにはさまざまな種類があります。
(授業で掲示したものです。)

げっけい 月経のしくみは、ねんせい 4年生の保健の授業
がくしゅう で学習します。にっこういどうきょうしつ い まえ
で学習します。日光移動教室に行く前の
6年生は、月経のときにつかうナプキンを
ねんせい 6年生は、月経のときにつかうナプキンを
じっさい 実際にさわりながら、よりくわしく学習しま
した。

げっけい 月経がある人も、まだない人も、ひと 女子も
だんし 男子も、げっけい 月経について知ることは、おたが
いをおもいやることにつながります。

げっけい 月経のことで、こまったときや心配など
しんぱい きは、しんらいでできるお友達や大人にそ
うだんしましょう。

保護者の皆様へ

養護教諭から心や体に関する話をしたことをきっかけに、保健室には心や体について相談に来る子供たちが増えてきました。ご家庭でも同じような場面があるのではないかと思います。ぜひ、ご家庭でもお子様の発達段階に応じた内容を話題にさせていただき、お子様が保護者の方に安心して相談できる関係づくりにつなげていただければ幸いです。