

# ほけんだより 5月

横瀬小学校 2024.5.21

新緑が美しくさわやかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。でも、体はまだ、暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動するときはこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理をせず休むようにしましょう。

楽しみにしていた遠足や修学旅行が終わりました。いつもとはちがう場所や時間を友達と楽しく過ごせたことと思います。この楽しかった思い出を胸にこれからの学校生活を頑張っていきましょう。

裏面に4月26日に2年生で行った生命の安全教育について掲載しています。ごらんください。



## こんな日は熱中症にご用心



- こまめな水分補給
  - タオルで汗をふく
  - 帽子をかぶる
- 今からしっかり対策しましょう

### おうちの方へ

保健室ではこれまで下着を汚した場合は、新品の下着をお渡ししていました。しかし、保健室の在庫も少なくなっています。今後は下着を汚した場合には、保健室から新しい下着をお渡しますので、同じサイズの新しい下着を保健室までお返してください。

なお、体操服や靴下は洗濯をしてからお返してください。また、着替えの心配な場合は、ランドセルに予備の下着をご準備ください。

からだ、キレイはできているかな？

キレイ博士といっしょにチェック！

### 歯

朝起きた時や食事の後は、口の中にはバイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



### 手

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。



### 体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



### 前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目や肌を傷つけたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さや切るか、ヘアピンなどでまとめよう。



### つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめにならないように白い部分も少し残そう。



### ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみをしたリ鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。



いのち あんぜんきょういく ねんせい からだ  
**生命の安全教育 2年生 「たいせつな体」**

じゅぎょう ないよう  
**授業の内容**

① からだの名前あてクイズをしました。

② 体の部分の役割 (今日の授業で大切なところ) を知りました。



からだ はたら いのち ささ  
**体はいろいろな働きをして命を支えている**

口・・・食べ物が入り口です。胃や腸で栄養を取り入れ、肛門へと送られていきます。

おね・・・空気の出し入れをして呼吸をします。胸の骨に守られた心臓があります。

おしり・・・食べたもののカスや空気がうんちやおならとなって出るところです。

せいき・・・赤ちゃんをつくるために必要な部分です。

③ おうちでお風呂に入るとき水着を着ないのに、プールにはいるときはなぜ水着をきるのかを考えてみました。

子どもたちの意見 ・水着を着ないと恥ずかしい。 ・見せるのはおかしい。

・見られたらいやだ。などの意見がありました。

④ 水着や下着でかくれるところを「プライベートゾーン」といいます。そこは自分だけの大切なところで、自分だけがみたりさわったりしてもいいところです。いつもは他の人から見られない・さわれないように下着をつけてまもっています。

水着でかくれるところは  
**プライベートゾーン**  
 (じぶんだけの たいせつなところ)



いのち あんぜんきょういく  
**生命の安全教育とは**

子どもたちが性暴力の加害者や被害者にならないよう、生命を大切にすることを考えや態度を身につけることを目指すものです。

⑤ おさらい **プライベートゾーンの約束**

- ① 見せない
- ② 見ない
- ③ さわらせない
- ④ さわらない



おさらい **プライベートゾーンを見られたりさわられたりしたら**

- ① 「いやだ!」という
- ② すぐにげる
- ③ おとなにはなす



⑥ ほかの人が見てきたり、さわってきたりした時どうすればよいかを学習しました。



※これから、じぶんもほかの人もたいせつにするために、これからどうしたいですか。

子どもたちの感想

- ・じぶんのプライベートゾーンをしらない人に見せない ・「いや」という
- ・ほかの人のだいじなところを見ないしさわらない ・しらない人が見せてといたら、たすけてと大きな声でいう ・じぶんのからだをたいせつにする
- ・プライベートゾーンのやくそくを守る ・やめてといえなかったらすぐにげる
- ・これからもぜったい、あそびでも人のプライベートゾーンはさわらない
- ・「やめて」といってにげる ・しらない人がきたらがくどうの人にしらせる。