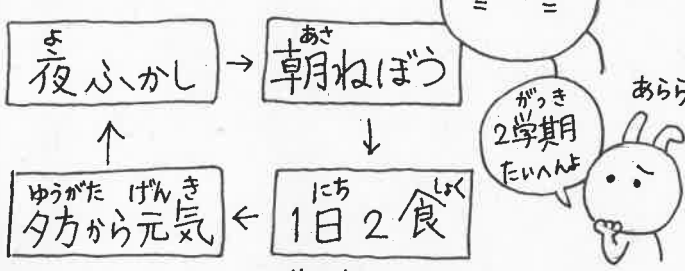


令和5年7月21日
川越市立特別支援学校
ほけんだより

いよいよ夏休みですね。家で過ごす時間が長くなりますが、自分の体調は、自分で管理して、暑くても、元気にすごしましょう。

夏休みあるある... こんなことに気をつけよう。

生活のリズム



このパターンの生活になってしまうと、体は、なかなか元に戻りません。

エアコンのきいた部屋に1日中いる

熱中症を防ぐためにエアコンは必要ですが、エアコンのきいた部屋に長時間こもっていると、体調をととのえる力(自律神経)がくずれてしまいます。



朝、起きる時刻を決めよう。

朝や夕方、すずしい時間に体をうごかさう

プライベートゾーンをおぼえて、守ろう！！

「プライベートゾーン」とは、人に見られたり、触らせたりしてはいけない場所のことです。他の誰のものではなく、あなただけのとても大切な場所です。

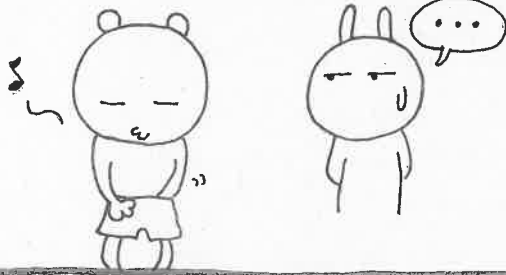
具体的には、水着でかくれるところと、くちびるがプライベートゾーンです。



だから、男子も女子も、くちびる、むね、性器、おしりは、自分以外の人に、触らせたり、見せたりしてはいけません。もちろん、他の人のプライベートゾーンを触ったり、見たりすることもNGです。おぼえておいてくださいね。

プライベートゾーン(水着を着ると、かかれるところ)のルール

① 人がいるところで、さわらない!



ヒョウチの時、
こうするといふよ

パンツがくいこんで直したい

かゆい〜

モゾモゾする〜



トイレの個室でなおそう

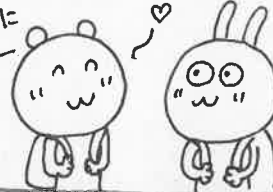
トイレのあとは、手をあらって

② ほかに人のプライベートゾーンをみない。



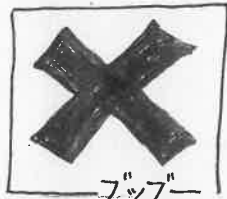
好きな人でも、女同士でも、男同士でも
プライベートゾーンは、自分だけのもの

いっしょにかえろー



女子好きな人でも
人へのきりかたは
笑って

③ ほかに人のプライベートゾーンをさわらない。



好きな人でも、女同士でも、男同士でも
だきついたり、体にさわったりしません



うで1本分の
あいだが目安

好きな人と近づきたい
親しくなりたいと思う
ことは、自然なことですが、
でも、ちょうどよい間(距離)を
とることは、必要です。



自分の気持ちが変わったり、相手の
気持ちが変わったりすることもあります。
これからもみなさんはたくさんの人と出会
います。健康で安全に過ごせるよう
プライベートゾーンは自分だけのもの
自分で守りましょう。

ご保護者の皆様、1学期は、お子さんの健康管理や保健関係の提出物など、
学校保健の活動にご協力いただきありがとうございました。今後ともよろしくお願ひいたします。