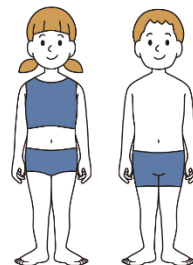




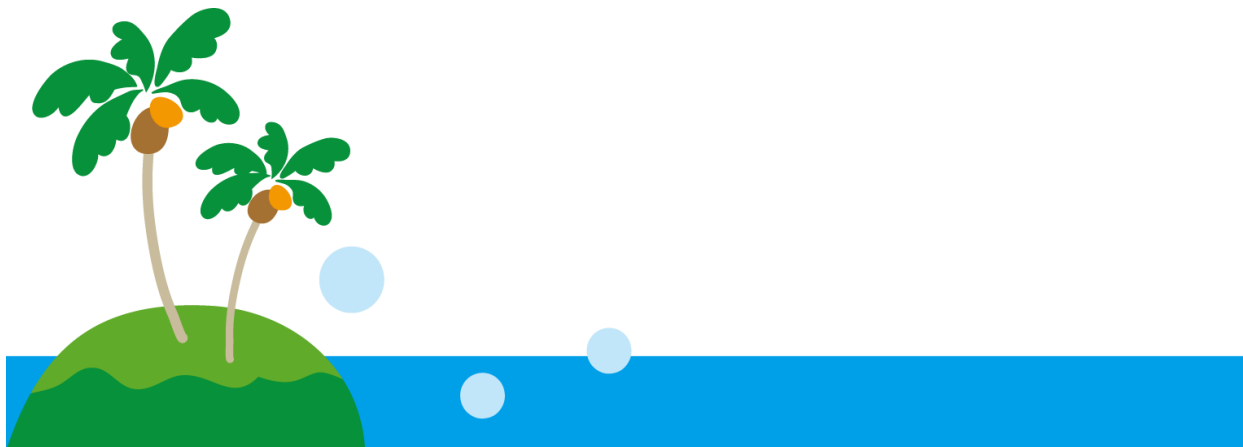
すいえいしどう はじ 水泳指導が始まっています！

プライベートゾーンに関する保健指導をしました！プライベートゾーンとは水着で隠れる部分+口です。プライベートゾーンは体の中でも特に大事な部分になるので、自分の体も友達の家も大切にしよう！をめあてとして、全学年に指導を行いました。



ねんせい 1、2年生

・それぞれ体の名前が書かれたカードを持ち、前の絵に貼っていきます。悩みながらも考えて貼ってくれました♪体の各部分にはそれぞれ名前があり、すべて大切な部分であること、中でも水着で隠れるプライベートゾーンの部分は特に大切にしないといけないこととお話ししました！プライベートゾーンは見せたり触らせたりするところではないので、プールでの着替えでもタオルを巻いて着替えようね、と指導しました。自分の体もお友達の家も大切にしようと思った！などの意見が出て嬉しかったです。



3、4年生

・プライベートゾーンの4つの約束も覚えました。①みない ②みせない ③写真を撮らない ④写真をあげない (インターネットにも)

・プライベートゾーンを大切にしないといけない一番大きな理由は、将来赤ちゃんを授かるのに関係のある体の場所だからということをお伝えしました。



3年生感想

- ・プライベートゾーンの約束を守って友達と遊びたいと思った。
- ・プライベートゾーンを誰かに触られたら、先生やおうちの人に知らせたいと思います。
- ・体の全部が大切だけど、プライベートゾーンはもっと大切だと分かりました。

4年生感想

- ・今までも大切にしてきたけど、今日の話でもっと大切にしないといけないし、命に関わることだからちゃんと自分の体を大切にしようと思いました。
- ・もともとは体育の時間に着替えるときにそういうのをあまり気にしていなかったけど、これからはそれを大切にすごく気にしていきたいと思いました。
- ・プライベートゾーンはこれから成長していく部分だから大切にしていこうと思いました。
- ・自分が将来、命を授かるのに関係する場所は大切にしなければいけないと分かりました。
- ・プライベートゾーンの約束の4つはとても大切だし他も人が嫌なことしないことはあたりまえだからこれからもやらないようにしようと思いました。



5、6年生

・5、6年生ではなぜプライベートゾーンを他人に見せたり触らせたり、見たり触ったりしていけないのはなぜなのか、しっかり考えてもらいました。

痴漢や、セクハラなどの犯罪に巻き込まれないため、将来赤ちゃんが生まれるのに関係のある場所だからに
加えて、自分が痴漢やセクハラなどの加害者にならない

ためにプライベートゾーンは大切にしないといけない場所だとお話ししました。

友達と過ごすときの体の接触や、もし不審者や、イヤだと思う接触にあった時にどうすればいいか考えました。5年生も6年生も、たくさん発表してくれました。はっきりとイヤだと伝える、すぐに逃げる、警察に通報するなど、どうすれば自分のことを守れるのかをしっかりと考えてくれました。



5年生感想

- ・自分のプライベートゾーンを大切にしていこうと思った。
- ・なにかいやなことをされたり、されているところをみたりしたら、すぐに相談する。
- ・プライベートゾーンの言葉は知っていたけれど、意味は初めて知りました。
- ・自分が悪いと思っていなくても、相手が嫌な気持ちだったというのをわかってあげられるようになりたいです。
- ・たとえ友達でも、いやなことをしてきたら、勇気をもって「やめて!」と言ったらいいと知った。

6年生感想

- ・友達で遊び半分でお腹を触ったりすることがあるから、気を付けたいと思います。
- ・プライベートゾーンが口も入ることと、触れてほしくないところはそれぞれ違うことと、イヤだったら必ずイヤだということがわかりました。
- ・てっきり、プライベートゾーンは自分の身を守るだけなのかと思っていたけど相手のことも守ることに繋がることを学びました。
- ・もし体を触られたりしたら、勇気を出してやめてってきっぱり言おうと思った。自分でも人の体は大切だから、触ったりしないよう心がけようと思った。
- ・人が触っているのを見たらだめですよと言おうと思った。





ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症にご注意ください！



ほんこう きおん しつど こうりよ あつ
本校ではWGBT(気温や湿度などを考慮した熱さ

しすう けいそく ねっちゅうしょうたいさく と く
指数)を計測し、熱中症対策に取り組んでおります。

- けいど 軽度 ・めまい、立ちくらみ、筋肉痛、発汗
- ちゅうど 中度 ・頭痛、吐き気、だるさ、虚脱感
- じゅうど 重度 ・意識なし、けいれん、高体温、意識不明



- ☑水分補給をしっかりしましょう。1時間に1回:のどが渴いてからだが遅すぎる！
- ☑暑さに慣れましょう。ウォーキングなど適度な運動をしよう！
- ☑こまめに休憩しましょう。☑運動前に体調を確認しよう。
- ☑暑さに応じて脱ぎ着できる服装にしましょう。☑屋外では帽子をかぶりましょう。



① 応急処置 ○休息 涼しい場所へ移動。頭を低く、足を高くする。衣服をゆるませる。

○冷却・水分補給 首・わきの下、足の付け根を冷やす。スポーツ飲料等を少しずつ飲ませる。

②意識なし・言動がおかしい→救急車(119番)の要請と応急処置

いちにち と すいぶん いじょう い からだ はんぶんいじょう すいぶん
一日に取らないといけない水分は2L以上とされています。体の半分以上は水分で
できているため、毎日のこまめな水分補給が必須です。
すいとう も の き おお すいとう じゅんび ねが
水筒を持ってきていても飲み切ってしまうことがあるため、大きめの水筒の準備をお願い
します。