



あつという間に夏休み!!プールや海など薄着になることが多くなってきますね。
そこで、夏休み前のココカラだよりは…性教育について。
「うちの子にはまだ早い」「何から伝えればいいのか」「親からは言いづらい」と思われがちな
性のはなし。だけど、とっても大事な学びが沢山つまっている性のはなし。
そんな“性教育”につながる情報をちょろっと発信していきます。



「包括的性教育」

性教育ときくと、どのような内容を思い浮かべますか?生理のこと?避妊の方法?最近であれば、LGBTQなどの言葉にふれる機会も増えてきましたよね。

じつは、今の性教育は私達おとな世代が学んできたことから変化しています。

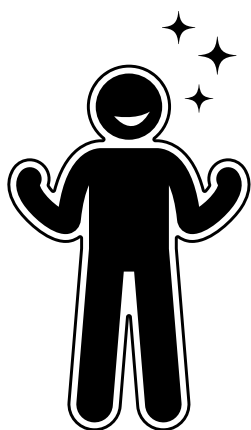
身体や生殖の仕組みだけでなく、人間関係やジェンダー理解(男らしさ・女らしさにとらわれないこと)、性の多様性や幸福など幅広いテーマを段階的に学んでいくものになっています。

なので“包括的性教育”といわれています。

包括的性教育は、子ども達が“自分らしく幸せに生きていく”ためのもの。人権が基盤になっているんですよ。

まずはここから!

「わたしの体はわたしだけのもの」



この感覚が育くまれると、自分の体について

誰がどこにどのように触れるのか

ということも自分で決めていいんだなと思えるようになります。

この感覚は、性被害防止にもつながる感覚です。

また、自分の体を大切にすると同時に“自分とおなじように”
周りの人も大切なんだな。という気づきにもつながります。

プライベートパーツ(ゾーン)が大事なのももちろんですが、まずは
「あなたの体はぜんぶ大事、あなただけのものだよ」
という部分から伝えてみてはいかがでしょうか



オススメ本です

知っていてほしい～熱中症編～



夏真っ盛りの沖縄。熱中症対策はしていますか?

場合によっては死に至ることもある熱中症ですが、知識があれば予防・対処ができます。

熱中症の予防方法・症状、応急処置・受診目安を動画にまとめたので、
熱中症対策の参考にいただければ嬉しいです。

しっかり対策をして、楽しい夏をすごしましょう!

ほけんだより7月

【1～3年用】豊見城小学校ほけんしつ

こんげつ ほけん もくひょう
今月の保健目標
なつ けんこう
夏を健康にすごす

みなさん、たのしみにしていた夏休みですね。
お家でゆっくりすごす人もいれば、おでかけする人もいます。



夏休みを楽しくすごすためのポイントはわかりますか？
「はやね・はやおき・あさごはん」をしっかりまもることです。
自分の体を守るのは自分です。意識してみてくださいね♪



けんこうしんだん けっか ち ひつよう か
健康診断の結果で、治りようが必要だと書かれて
いた人は夏休み中に病院へ行きましょう。



熱中症に気をつけて！
プールの中でも



体のふしぎ！

できそうでできないこと！

おでことつま先を
かべにくっつけて立つと
背伸びをしようとしても
できないんです。
どうしてだとおもいますか？
からだってふしぎが
たくさんあるんですよ～
ぜひぜひ
やってみてくださいね！



ほけんだより7月

【4～6年用】豊見城小学校ほけんしつ

いよいよ待ちに待った夏休みですね！みなさんどのように過ごしますか？
夏休み中は楽しいこともあるけれど、自分の体調を考えて、いつもとなにかちがう
な・・・と感じたらゆっくり体をやすめてほしいです。

自分の体が教えてくれる“休もうサイン”を見逃さないでくださいね。
今回のほけんだよりは、心も体も健康に安全に過ごすための情報をのせています。
ぜひ最後まで読んでくれると嬉しいです！

ハンディファンを使うときの注意

外気温が35℃以上のときは熱風を当てるようなものなので、単体では使わず、濡れタオルなどを併用する

35℃以上

風を目に当てないようにする
(首元に下向きに当てるとよい)

周囲に注意し、髪などを巻き込まないようにする

「落とすなどして強い衝撃を与えた」
「水没した」
「異常に熱くなる」
「異臭がする」といったものは使わない

今月の保健目標

なつ けんこう
夏を健康にすごす

脱水症

チェック



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり！

脱水症の症状	
軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる 強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする
重度	ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

水だけじゃ危ない？

「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



⚠ SNSの使い方に気をつけよう ⚠

夏休みは、SNSやゲーム上で友達とのやりとりが増える人もいます。でも、会ったことのない人とのやりとりには、しっかり注意が必要です。

自分や友達の名前・顔・学校などの「情報」をのせるのは、とても危険です。大人だけ小学生のフリをしていたり、「情報」を使って悪いことをしようとする人もいます。

もし「どうしよう」「こわい」と思うことがあったら、一人でかかえこまず、あなたが相談しやすい人に話してみてください。すぐには思ったような反応がなくても、あなたを本気で守ってくれる人は、必ずいます。相談することをあきらめないでほしいです。

