

ほけんだより



令和5年7月20日
七尾市立石崎小学校 保健室
★おうちの人と読んでね

夏休みが始まります。夏休みも規則正しい生活を心がけて、体調を崩さず元気に過ごして欲しいと思います。そしてたくさんの楽しい思い出を作ってくださいね。色々なことにチャレンジしたり、時間をかけてゆっくり取り組んだり夏休みだからこそでできる色々な体験をしてください。みなさんの夏休みの思い出を聞くのを楽しみにしています。

栄養教諭による食に関する指導を行いました!



能登香島給食センターの杉森栄養士に、食に関する指導をしていただきました。6年生は「どんな朝ごはんがいいのかな?」について、脳の働きやどのような朝ごはんを食べるとよいのかを教えていただき、自分の朝ごはんについて振り返ったり、どうしたらよいか考えたりしました。5年生は「かしこいおやつの選び方・食べ方」について、おやつ摂りすぎが病気につながる事、おやつを選んだり組み合わせたりするときのポイントについて教えていただきました。おやつは子ども達が大好きなので興味津々。好きなものを好きなだけ食べる

のではなく、どのくらい食べてもいいのか自分でおやつの内容や量を考えながら食べるためのスキルを学びました。夏休みは家で過ごす時間が長くなります。かしこいおやつの選び方・食べ方ができるといいですね。他の学年は2学期以降に行います。お楽しみに♪



★現在のむし歯治療率 めざせ100%★

63.5%



夏休みは治療のチャンス☆です。まだ治療を開始していない方は早めの受診をお願いします。

子ども達の心と身体を守るために、

プライベートゾーンについて話しましょう!

子供が遊びの中で

- ・自分や友だちのパンツを下ろす
- ・スカートめくりをする
- ・勝手に友だちに抱きつく
- ・キスする

というようなことはよくあるのではないのでしょうか。



このような場面を見かけた時、「まだ子供だから」と、微笑ましく見ているという方もいるかもしれませんが、でも、そんな時こそ、プライベートゾーンについて教えてあげてほしいのです。

プライベートゾーンとは



「水着を着ると隠れる部分」のこと。

- 自分だけの大事な場所で、簡単に見せたり触らせたりしてはいけない。
- もし、見られたり、触られたりしそうになったら「いや」と言う。大人に相談する。

※口も大事な部分。勝手にキスしてはいけない

このプライベートゾーンの知識は「自分を守る力」になります。

資料参照:子ども達を性被害から守ろう!おしえて!くもくんプロジェクト

元気アップカードの取り組みについて

夏休みに元気アップカードに取り組みます。ご協力よろしくお願いします。

【生活リズムについて】夏休みの始めと終わりの1週間、「早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき・メディア時間」を意識して生活しましょう。休み中も規則正しい生活を送れるといいですね。

【メディアコントロールについて】2日間、自分で取り組む日とレベルを決めてメディアコントロールにチャレンジしましょう!

親子でメディア標語を考えよう!

健康委員会で「親子で考えよう!メディア標語」の取り組みを行います。夏休み中に親子でメディアに関する標語を考えてください。用紙は元気アップカードのメディアコントロールの面にあります。健康委員会で優秀な作品を選び、掲示や放送で全校に披露したいと思います。親子で考えることで、メディア機器の使い方や約束等を再確認する機会にもなると思いますので、ご協力よろしくお願いします。