

# ほけんだより 7月

No. 7  
令和5年7月3日  
珠洲市立直小学校  
保健室

いよいよ夏本番。登校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節になりました。この時期になると設置される鉄棒には、休み時間に大勢の児童が集まり、手に豆をつくりながら、逆上がりや技ができるようにがんばっていました。これからますます暑くなってくるので、こまめな水分補給や休憩をとりましょう。また、体温を下げるために、手洗いの時間を少し長めにとって、肘まで水道水で冷やすことをおすすめします。

## 保健目標



夏を健康に過ごそう



## プライベートゾーンとは？

夏休み前に、自分と他の人の大切な心と身体を守り、被害者にも、加害者にも、傍観者にもならないために、プライベートゾーンについて学習します。



使用する教材

プライベートゾーンとは、「水着を着るとかくれる部分」  
のことです。「口」も大事な部分です。

自分だけの大切な場所で、簡単に見せたり触らせたりしてはいけません。

◆他の人のプライベートゾーンを勝手に見たり触ったりしてはいけません。

◆もし、見られたり触られそうになったら「いや」という。

◆いやなことをされている友達を見たら助けてあげる。大人に相談する。



1～4年生  
「おしえてくもくん！」  
(東山書房)



5・6年生  
「いのち 生命の安全教育 (高学年)」  
(文部科学省)

## 保護者の皆様へ

### ✪外での帽子着用について

今後、気温が高い日が続くことが予想されます。熱中症予防のために、休み時間など外に出る際は、児童に帽子をかぶらせていただきたいと思います。帽子の種類は問いません。ご理解、ご協力の程、よろしく願いいたします。



6月 歯と口の健康週間の取組



6月は、歯と口の健康について勉強しました。ワークシートや作文にも学んだことをしっかり書いてありました。自分の歯の健康を守るのは自分自身です。特に夜の歯みがきは、ていねいにみがきましょう。

1年生「むしばにならないために」



鏡を使って1本ずつ  
チョコチョコみがき

2年生「おやつのと리카た」



ダラダラ食べに注意!

3年生「歯のみがきかた」



前歯はたてにみがきに

5年生「全国小学生はみがき大会」



デンタルフロスに挑戦!

6年生「歯肉炎」



歯肉を鏡で観察

よい歯の学校運動 ポスター・作文コンクール



保健委員会 劇 ライトさんもみなさんも歯垢を落とす歯みがきを続けていけるといいですね!



劇の台本やスライド、はみがきカレンダー、劇練習など毎日全力でやりました!