

# ほけんだより

6 がつごう 月号

令和5年6月

園田北小 保健室



## すいゑい たのしい水泳学習 チェックポイント

- 目や耳の病気など、気になる  
ところを病院でみてもらった
- しっかり睡眠をとっている
- あさごはんを食べた
- 下痢の症状がない
- つめはみじかく切っている
- 朝の健康観察をした

暑い日に冷たいプールに入るととても気持ちがいいですね。しかし、水の中に入ると意外とエネルギーを使います。水泳の授業にそなえて、前の日は早めに寝て、朝はしっかりあさごはんを食べ、エネルギーをチャージしておきましょう。また、水の中に入っても汗をたくさんかきます。水分補給のために水筒は忘れずに用意してくださいね。



じゅんびうんどうも  
わすれずに！

## 【1年生】「プライベートパーツ」のおはなし



<読んだ絵本>

童心社「うみとりくのからだのはなし」

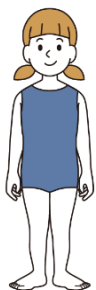
(作: 遠見 才希子 絵: 佐々木 一澄)

先日、1年生の教室で「プライベートパーツ」についてお話ししました。

絵本を読んで、「じぶんのからだはじぶんだけのもの、あいてのからだはあいてだけのもの」ということを確認しました。

また、「プライベートパーツ」は体のなかでも特に命にかかわるとも大切なところで、「プライベートパーツ」には守ってほしい約束があることをお話ししました。

### プライベートパーツ



くち

むね

パンツのなか



### プライベートパーツのやくそく

- ★じぶんのプライベートパーツを  
みせない・さわらない
- ★あいてのプライベートパーツを  
みない・さわらない

プライベートパーツのことで、いやなことや、  
こまったことがあったら、しんらいでできるおとなにはなそう。

## 保護者の方へ

今年度の定期健康診断が終了しました。健康診断の結果、医療機関での詳しい検査・治療が必要と思われるお子さんに「結果のおしらせ」をお渡ししておりますので、なるべく早く医療機関を受診されるようおすすめします。また、受診されましたら医師に必要事項を記入してもらい、切り取らずに学校まで提出してください。ご協力のほどよろしくお願いいたします。