

# 保健だより

2024年5月28日 中茶安別小中学校保健室

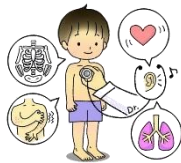
## 来週は運動会です！

きのうから「運動会特別時間割」がはじまりましたね！  
おひる休みの作戦会議や、運動会練習もはじまりました。  
そして来週にはあっというまに本番です！  
体調管理と、ケガに注意をしながら、みんなでがんばりましょう～！



## ☆ あしたはあ、内科検診があります ☆

内科検診は、「心臓や肺などの臓器、皮膚、骨や姿勢に悪いところがないか」をチェックするための検診です。



服装：上半身Tシャツ（Tシャツの中に、下着をきてもOKです）

- 検査：① 聴診器で胸と背中のお音を聞きます。  
② 目や、口の中をみます。  
③ お医者さんの前に立ち、姿勢をみます。※ お医者さんに、おじぎ



注意：「昼休みは運動禁止」※ 今年からエキ/検査は、学校で行いません。

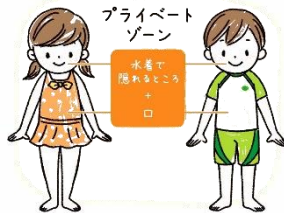
順番：中学女子（中3から）→ 小学女子（小6から）  
→ 小学男子（小2から）→ 中学男子（中1から）

## ☆ おすそわけ ☆

きのうと、きょうは、小学1・2年生といっしょに、「プライベートゾーン」について勉強したので、みなさんにも勉強したことの「おすそわけ」です！！長いけれど、ぜひ読んでくださいね！



### (1) プライベートゾーンって??



プライベートゾーンとは、ひだりの絵のように、水着でかくれている「胸・お腹・腰・性器」と、「くち」をのことです。

### (2) プライベートゾーンって大切ななの??

プライベートゾーンは、とっても大切な場所です。それは、なぜかというところ……！



じぶんの「命」に関係する場所だからです！だから、人はしぜんに、プライベートゾーンを見られないようにしたり、さわられないようにします。

### (3) じぶんのプライベートゾーンをどうすればいいの??

プライベートゾーンは、じぶんで守ることが大切です。さわられそうになったり、見られそうになったときは、はっきりと、「いやだ」と言って良いのです！（合言葉は、イカのおすし）



### (4) 「まわりの人」のプライベートゾーンはどうすればいいの??

まわりを人のプライベートゾーンも大切です。じぶんは、「これくらいは、だいじょうぶ」とおもっても、あいてはイヤに感じているかも…！「あいてのプライベートゾーンにさわっていないかな？」「イヤなきもちになっっていないかな」とかながえてみるようにしましょう！

