



# ほけんだより

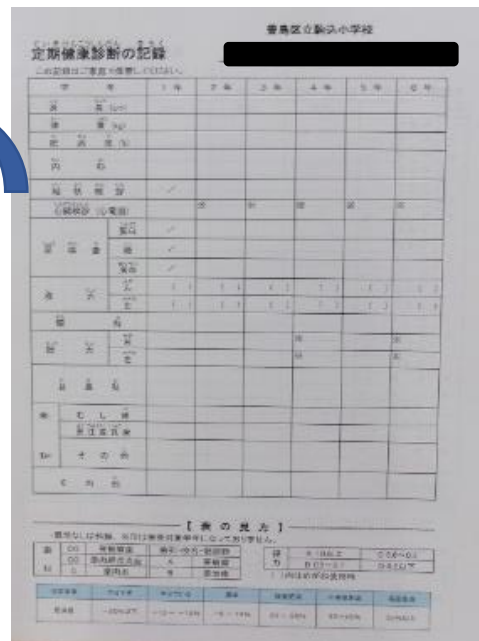
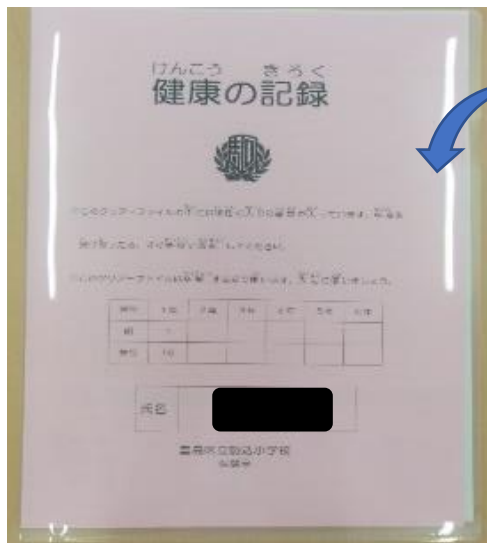
令和8年6月30日  
豊島区立駒込小学校

今年はジメジメとした梅雨となり、体調を崩しやすい気候が続いています。1学期も残り1か月となりました。夏休みを楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。夏休みだからこそできることを見付け、有意義な休み期間を過ごしてください。けがや病気に気を付けて、思い出に残る夏にしましょう。

## ◆保護者の皆様へ 定期健康診断が終わりました◆

6月30日をもって、今年度の定期健康診断が終わりました。保護者の皆様には、事前の準備や提出物等のたくさんのご協力をありがとうございました。

豊島区ではすべての健康診断の情報がデータ管理になっています。そのため、健康診断の結果をA4用紙に印刷し、学期ごとにご家庭に配布いたします。健康の記録ファイルに入れて配布しますので、中身を抜いて、表紙とクリアファイルは学校へお戻しください。健康診断の結果を参考に、一人ひとりに合った健康づくりを生活の中に取り入れていただきますよう、お願いいたします。



### 【留意点】

- ① A4サイズの両面印刷用紙1枚です。
- ② 必ず内容を確認し、ご家庭で大切に保管してください。
- ③ 受診済みで学校にお知らせが届いている所見には「済」のスタンプを押しています。今回押したスタンプは、次回以降は残りません。

### 【健康の記録ファイルについて】

- ・個人情報保護のための専用のファイルです。
- ・クリアファイルは、卒業するまで使用します。紛失しないように注意してください。学校で保管しますので、必ず学校に戻してください。
- ・健康診断時以外でも保健関係の個人情報の書類で、学校とご家庭でのやり取りをする際に使用することがあります。

こんげつ もくひょう なつ げんき す  
**今月の目標・・・「夏を元気に過ごそう」**

今年も7月に入ると、全国的に気温が上がり、厳しい暑さになるようです。楽しいこともたくさんある季節ですが、熱中症には十分注意してほしいです。今月は熱中症の予防についてお伝えします。

**1 こまめな水分補給**



のどがかわく前に水分をとろう！

**2 無理をしない**



体調が悪いときは無理せず、休もう。

**3 暑さに慣れる**



部屋の温度の下げすぎに注意しよう！扇風機も上手に使ってね。

**暑さに負けない！予防で防げる熱中症！**

**4 暑さを避ける**



外で遊ぶときは、ぼうしやかさで直射日光を防ごう！白かげも温度が低いので、白かげを歩くようにするとよいです。

**5 規則正しい生活**



やっぱり、健康な体づくり！食事・運動・睡眠を見直して、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう！

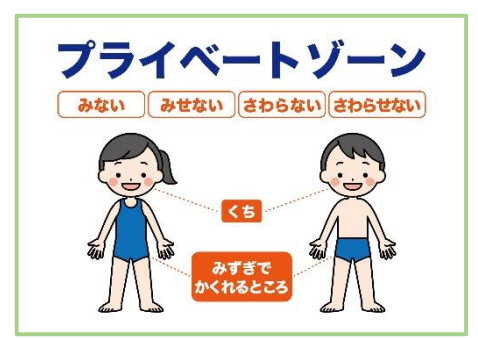
**プライベートゾーンについて学習しました。**

水泳指導の開始に合わせて、全学年で養護教諭による「プライベートゾーン」についての保健指導を行いました。

プライベートゾーンとは、「水着で隠れるところと口」であり、自分だけの大切な体の場所です。自分や相手の体を大切にするために、「プライベートゾーンを守る4つの約束」について学びました。

また、学年の発達段階に応じて、次のような内容を伝えていきます。

- ★低学年…プライベートゾーンを守ること、もし約束が守られなかったときは、「いやだ」「やめて」と伝え、自分の身を守ること。
- ★中学年…自分を大切にすることに加え、相手の気持ちを考え、お互いの体を大切にすること。
- ★高学年…人それぞれに大切な「境界線（バウンダリー）」があることや、相手が親しい人であっても、嫌なことは「いや」と伝えてよいこと。



今回の学習は、子どもたちが自分や相手の体と心を大切に、安心・安全に生活するための大切な学びです。繰り返し必要な指導ではありますが、ご家庭でも、お子様と「自分の体は自分だけの大切なもの」「困ったときは信頼できる大人に相談すること」について話し合う機会にしていただければと思います。