

ほけんだより 6月

令和6年6月1日
昭島市立富士見丘小学校
保健室

お子様と一緒に読みください

プールに入る前にチェックしよう

6月から水泳指導が始まります。□にチェックを入れて確認してみましょう。

熱が出ていない

前日はしっかり眠った

朝ご飯を食べた

手足の爪を切った

体調がよい

水着・帽子・タオルなどをそろえた



プールに入る日は自分の体調を確認し、少しでも「あれ?」と思うところがあったらおうちの人や先生に伝えましょう。お腹が痛い・気分が悪い時などは、無理はせず見学しましょう。自分の命を守る行動をとり、けがや事故を予防することが大切です。プール後も体や髪の毛はしっかり拭いて、風邪をひかないようにしましょう。早めに寝て、体の疲れをとってくださいね。

バウンダリーって何だろう?

バウンダリーとは…自分と相手の間にある「ここまでOK、ここからはNO!」の線(境界線)のことで自分の体や気持ちを守るための大切な条件(ルール)です。一人ひとり、みんな違っていいものです。

体のバウンダリー



きよりは このくらいがいいな

気持ちのバウンダリー



あいてのきもちと じぶんのきもちが ちがう

時間・エネルギーのバウンダリー



おりにすぎない やすおじかんもだいじ

言葉のバウンダリー



いやなことばは ころろがいたくなる

おぼえておきたい3つ

①「いや!」って言ってい ② 体は自分だけの大切なもの ③ 相手がいやって言ったらやめよう

バウンダリーを大切にすると、自分のことを守り、相手のことを大切にして、仲良く過ごすことができますよ。「私は大切な存在!」と自分のことを大事にしましょう。

受診のお知らせを配布しています。受診をお願いいたします。

4月から実施している健康診断の結果を配布しています。以下の方は、水泳前の受診が必要になりますので、6月5日(金)までに受診し、医師が記入した用紙をご提出ください。

- 眼科検診で、「眼瞼炎」「アレルギー性結膜炎」と診断され、結果のお知らせを受け取っている方
- 内科検診で、「湿疹」「伝染性軟属腫(水いぼ)」と診断され、結果のお知らせを受け取っている方
- 耳鼻科検診で、「副鼻腔炎」「中耳炎」と診断され、結果のお知らせを受け取っている方
- 眼科検診、内科検診、耳鼻科検診を欠席され、受診のお知らせを受け取っている方
- 心電図検査で、二次検査の受診のお知らせを受け取っている方

水泳指導を安全に実施するために、ご協力いただきますようお願い申し上げます。上記以外のお知らせを受け取っている方は、水泳の参加は可能ではありますが、なるべく早く受診していただきますようお願い申し上げます。

異常なしの場合はお知らせを配布していません。すべての健診の結果を6月中に全員に配布しますので、そちらでご確認ください。なお、すべての健診の結果をまとめた書類は家庭保管になります。

5・6年 移動教室前保健指導を行いました

5年ハヶ岳移動教室・6年日光移動教室の事前指導として、女子児童へ、生理用品の説明や生理時の対処方法について月経指導を行うと共に、生理用品とリーフレットを配布しました。また、男女合同の保健指導では、4年生時の保健の授業で学んだ「思春期にあらわれる変化」の内容を振り返り、移動教室に行く前に知ってほしい「体の変化」や「個人差」、お風呂に入るときのマナー(プライベートゾーン)について指導しました。

小学生の体は、高学年ごろから「第二次性徴(思春期)」を迎え、身長・体重が急激に伸びるだけでなく、男女それぞれの特徴も現れ始めます。児童の中には、自分の体の変化に不安を感じる子もいると思います。学校でも保健教育を行っていますが、ご家庭でも、体の成長や変化について、保護者の皆様の実体験(その当時の気持ち等)をお話しただければと思います。

HPV ワクチンについて

日本では、小学校6年生～高校1年相当の女子を対象に、子宮頸がんの原因となるHPVの感染を防ぐ、ワクチン接種を提供しています。対象者は公費により接種を受けることができます。

子宮頸がんは、若い世代の女性のがんの中で多くを占めるがんです。一生のうち子宮頸がんになる人は1万人あたり130人(2クラスに1人くらい)です。患者は20歳代から増え始め、30歳代までにがんの治療で子宮を失ってしまう(妊娠できなくなってしまう)人も1年間に約900人います。

本校、事務室前にHPVワクチンについてのリーフレットが配置してありますので、ご興味がありましたらお立ちよりの際にお手に取りください。また、厚生労働省から詳しい説明やQ&Aが出されているので、こちらもご確認ください。