



ほけんだより

今年の夏も厳しい暑さが続いています。昨年との違いは、**新型コロナウイルス**が流行していることです。

室内はもちろん、屋外でもほとんどの人はマスクをして過ごしていますね。新型コロナウイルスの予防も大切、熱中症の予防も大切です。両方とも予防できる作戦を一緒に考えましょう。

【カラダの水分が不足しない方法】

- のどが渇く前に飲むこと
- 食事からしっかり水分をとること
 - 「パン」より「ごはん」や「麺類」の割合を増やす
 - みそ汁などの汁物を飲む
 - 野菜ジュースやスムージーを食事につける
 - 果物はおすすめ。特にキウイフルーツはミネラル、ビタミン類が豊富なのでおすすめ



【体調を整える】

- 体調を崩すときは生活リズムがくずれたとき。しっかり寝る、しっかり食べるを心がけよう
- 手洗いなどカラダの清潔に心がける（消毒液よりも石けんで手を洗う）
- 疲れているなどと思ったら、無理をせずに休む
- 今の時期は人が多く集まる場所には行かない



9月スクールカウンセラー相談日
 比嘉 紀枝（ひがのりえ）先生
 9/10(木) 13時から18時

助川 菜生（すけがわ なお）先生
 日程 未定

8月の健康診断日程

27日(木) 内科検診：全学年

○今後の新型コロナウイルスの状況によっては延期になることもあります。
 ○歯科検診は新型コロナウイルスの流行が収まってから、日程調整を行います。

2020年8月6日(木)
 沖縄カトリック小学校
 保健室

ほけんもくひょう

夏を元気に

すごそう♡



保護者のみなさまへ

今年度も笹良先生をお招きして、各学年の発達段階に応じた生と性の教育（授業）を計画しています。ひと昔とは違い、インターネット等での性情報が氾濫しており、人権を無視したような内容も世間の一般常識かのように流れています。正しい性の情報は、子どもたちの判断力を育て、自分の人生で自分を守る術になると考えます。

ご家庭でもこの機会に「生と性」について、子どもたちと話をしてみたいはいかがでしょうか？
 いつかは親元から離れ生活する日がきます。子どもたちが自分の思い描く人生設計にきっと役立つと思います。「生と性」の話をタブー視せず、親子で語り合えると悩んだときに迷わず大人に相談できる子どもになるでしょう。そうなってくれることを強く願っています。

子供に教えておきたい身体の大変な場所「プライベートゾーン」

プライベートゾーン？
 なにそれ？
 美味しいの？？



笹良先生のお話で出てくる「プライベートゾーン」覚えていませんか？
 カラダの大切な部分、自分だけが触れてよい場所でしたね。

体調が悪くてカラダを診てもら

ときは、自分を大切にするために必要だから自分以外の人が触れても大丈夫だよってことでしたね。

「プライベートゾーン」は「水着ゾーン」

男の子は水着で隠れていないけど胸、男の子の子どものプライベートゾーンです。人に見せたり、人のものを無理やり見ることは、絶対にしてはいけないことです。

自分も他の人も安心して過ごせることがいちばんです。

*今後の新型コロナウイルスの状況によっては、中止になることもあります。



助産師

ささらせんせいのおはなし

笹良秀美先生のお話



日時	対象学年
9/3(木) 8:30~9:30	5年生
9/3(木) 13:30~14:15	2年生
9/9(水) 13:20~14:05	1年生
9/14(月) 13:30~14:30	6年生
9/16(水) 13:10~14:10	4年生
9/23(水) 13:30~14:30	3年生



さべつ 差別、いじめについて

なぜ、差別や偏見、いじめなどが起こるのでしょうか？

日本人は自分と似ている人間を好み、安心する傾向にあり、自分とタイプが違う人間に違和感（しっくりこない、嫌な感じ）を感じることも多いようです。

「自分が正しい」「自分が普通」だから、「あの子はおかしい」「あの子は変」だと思ってしまう、自分に合わない人間を自分から遠ざけよう、もしくは自分のいる集団から排除（仲間外れ）しようという行動や言葉が生まれてくるようです。

全く同じコピー人間ばかりの世界を想像してください。

楽しくわくわくする世界だと思いませんか？考え方も行動も話し方もすべて同じ…。きっとそんな世界や集団からは、差別やいじめは起こらないでしょうね。そんな世界や集団の中で「みんな同じ…赤信号みんなで渡れば怖くない」で安心するのでしょうか？



人間は自分がいちばんで、自分を高めていこう、成長しようとする性質が備わっています。だから、みんな同じの社会の中でも他の人と自分の違いを探し始めると思います。

本当は自分と他の人が違うことを望んでいるのだと思うんです。自分は世界中にたったひとりの貴重な存在、全く同じ人間は存在しない、だから自分は特別なんだと…。

では、最初から同じ人間はいないと知っていたら、自分と違う人間はいることが当たり前。自分が世界中で特別な存在であるように、他の人も特別な存在。そこに差別やいじめは必要がないんじゃないですか？

あなたは差別や偏見、いじめについてどう考えますか？

世間の一般常識とされていること、例えば「男らしく、女らしく」「男は青で、女はピンク」みたいなこと。男はこうあるべき、女はこうでなきゃいけないと決めつけてはいけません。人には個性があって、色で例えるならいろんな色が混ざっていて同じ色で表現できる人はひとりもない、特別な存在です。

ひと固まりで考える世間の一般常識にも??疑問を持って考えてみてくださいね！



ひとり一人が自分も相手も認め合いながら、楽しく安心できる学校であってほしいと思っています。

人間関係には相性というものがある、合う人合わない人もいます。自分が安心して自分でいられるように、また友だちが安心して自分でいられるように、無理な人間関係で自分や友だちを傷めないように、考えてみてください。「自分がどうしたいのか」自分の心に問いかけてくださいね。

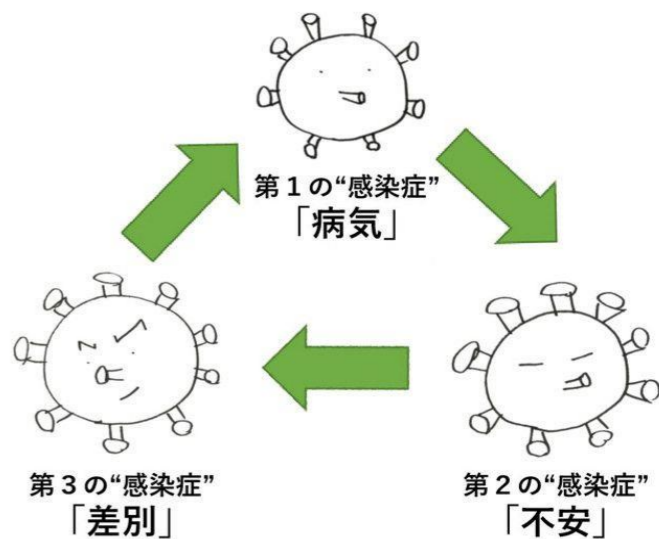
新型感染症



3つの顔

負のスパイラル

ひとりひとりが気を付けないと
ワタシはこうやって力をつけていくよ！



つながっている
3つの“感染症”は

負のスパイラルを防ぐには・・・

第1の感染症「病気」を防ぐには

⇒一人ひとりが手洗い、咳エチケット、人込みを避けるなどの行動が大事！

第2の感染症「不安」に振り回されないためには

⇒気づく力、聴く力、自分を支える力を高めることが大事！

第3の感染症「差別」を防ぐには

⇒「確かな情報」をキャッチすることと「差別的な言動」に同調しないこと！

自分の目と耳で正確な情報をキャッチすると、噂話的な情報がいかに人を傷つけるために、おもしろおかしく作られた情報なのかということが、判断できるようになります。

また、人を傷つける話を振りまく人には近づかないことも大切です。人を傷つける人と一緒になって、あちらこちらで心無いことを言っていたら、すべてブーメランのように自分に戻ってきます。そんな意地悪な人を守ってあげたいと思いませんか？

自分の言葉、行動も良い機会なので振り返ってみましょう！！



