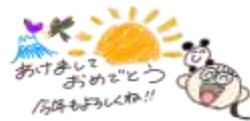


# ほけんだより1月



下山小学校保健室  
R5.1.11 No.13

2024年は辰年。伝説によれば、神様が1月1日に動物を呼び集めたとき、5番目に到着したのが辰といわれています。干支の中で「辰だけ架空の動物だ!」と気づいた子いますか? 一説によると…元々、干支は古代中国で考え出されたもので、辰は麒麟や鳳凰より力をもつ動物で、古くから中国で権力の象徴とされてきました。干支に入っているのは「最も縁起がいい」から、かもしれませんね。辰年は時代を動かす「変革(転機)」の年とも呼ばれています。どんな1年になるのか楽しみです♪

## ハッピーリ्यू〜イヤー



## 健康の 人チェック

冬休みの生活を思い出して、  
できている分だけ、 をぬろう!

|              |                      |  | なんたつ?     |
|--------------|----------------------|--|-----------|
| 1            | いつも、9時30分までに寝ています。   |          | たつ        |
| 2            | 朝ごはんは絶対に食べています。      |          | たつ        |
| 3            | メディアは多くても1時間まで。      |       | たつ        |
| 4            | まいにちうんどう毎日運動をしています。  |    | たつ        |
| 5            | あさよるは朝と夜の歯みがきは忘れません。 |    | たつ        |
| 6            | て手あらい・うがい忘れません。      |    | たつ        |
| 7            | まいにちゆ毎日湯ぶねにつかっています。  |    | たつ        |
| 8            | いちかい1日1回うんちがでます。     |    | たつ        |
| 9            | なや悩みがあったらすぐに相談!      |    | たつ        |
| 10           | かぞく家族とたくさんすごして心ハピハピ♡ |    | たつ        |
| <b>ご 合 計</b> |                      |  | <b>たつ</b> |

| しゅぎょうちゅう<br><b>修行中</b>   | いちにんまえ<br><b>一人前</b>   | じん<br><br><b>人</b> |
|--|--|---|
| <b>0~19 たつ</b>   | <b>20~26 たつ</b>  | <b>27~30 たつ</b>   |
| 今のままでは、病気にかかりやすくなったり、「ここぞ!」というときに100%の力が出せなかったりするかもしれません。自分のために、今の生活のしかたを見直そう。 | あと一歩。今日からできることをやって、それをこつこつ続けて習慣(当たり前)になったとき、あなたはもう達人になっていますよ^^ | 体と心を大切にする生活のしかたができていますね。胸を張って、大きな声で「私は健康達人だー!」とさけべるぐらい、すばらしい!今の生活を続けよう!                                 |

**お知らせ**...今年の下山けんこう貯金銀行は、2月いっぱいをもちまして、一時閉店とさせていただきます。残り、2か月!

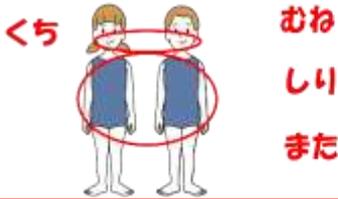
じぶん あいて からだ だいじ こ  
自分と相手の体・いのちを大事にできる子になるため、プライベートゾーンについて考えました。

プライベートゾーンは

みずぎ ぶぶん くち  
水着でかくれる部分と、口

とくべつだいじなほし

## 「プライベートゾーン」



プライベートゾーンってなぜ大事なんだろう？ 自分の言葉で表してみました。(ふりかえりプリントより)

- ・いのちに関係している場所だから。(2年)
- ・いのちにもつながっているから。(4年)
- ・自分にしかない大切なものだから。(5年)

しもやま こ  
下山っ子は、プライベートゾーンを大事にするために、こんなことに気をつけたいと思いました。

- ・体やプライベートゾーンのこそこそ話を聞いたら、友達が悲しくなっていて、困っているかもしれないから先生に言う。(1年)
- ・体やプライベートゾーンの悪口は絶対に言わない。(1年)
- ・友達の体を大事にするために、暴力をしない。(2年)
- ・怖いことをされそうになったら逃げる。(2年)
- ・じろじろ見ない。(3年)
- ・人の体は、勝手に触らない。(4年)
- ・友達のプライベートゾーンを触らない。(4年)
- ・みんなの前ではプライベートゾーンを触らない。(5年)
- ・体をけらなない、なぐらなない。(6年)
- ・体の写真や動画は撮らなないし、送らなない、ネットにのせなない。(6年)
- ・体をばかにするようなことは言わなない。(6年)

グループにわかれて、**プライベートゾーンを大事にしていない行動**について考えました。友達だけじゃなく、家族や先生、有名人、全部の人のからだ・いのちを大事にできる下山っ子になろう！



しち  
下ネタや、プライベートゾーンに関するこそこそ話は、教室や学校の中に置きたくない、嫌だなと思っている子がいるよ。



プライベートゾーンを大事にしない人がいたら…

じぶん あいて からだ だいじ やくそく  
自分や相手の体、いのち、プライベートゾーンを大事にする約束

いやだ！

「いやだ！」  
とはっきり  
いう



そのほかから  
にげる



すぐに  
しんらいできる  
おとなに  
はなす

- ①かそく、ともだち、せんせいでも じろじろ みない みせない
- ②かそく、ともだち、せんせいでも かってに さわらなない
- ③じぶんや、あいての からだかんする こそこそほなしはしなない
- ④じぶんも、あいても しゃしんや どうがを とらなない
- ⑤みるのも、さわるのも じぶんだけ、みんなのほしよではさわらなない

### ふりかえりしょうかい

- ・ぼくは、水着でかくれる部分と、口はいのちに関わるから大事だとわかりました。だから、もしプライベートゾーンを触られたらはっきりと「やめて」と言うようにします。(4年)
- ・相手がいやな気持ちにならないか考えながら友達と話したい。(5年)
- ・私はプライベートゾーンは大事だから、勝手に触ったり、じろじろ見たりしないということがわかった。自分でもやらないし、友達がやっていたら「ダメだよ」と教えてあげたい。(5年)
- ・私は友達に「やめて」と言うことができなかつたけど、『だいじだいじどーこだ』をやって、「やめて」と思ったときは、はっきり言いたい。(5年)