

ほけんだよん 7月

2026. 7. 1 堅下北小学校 保健室



梅雨明けが待ち遠しい季節となりました。気温や湿度が高くなり、熱中症や夏バテに注意が必要な時期です。7月に入ると暑さがますます厳しくなります。暑さに負けずに元気に過ごすためには、十分な睡眠や朝ごはん、水分補給が欠かせません。元気に夏休みをむかえられるよう、体調管理をしっかりとしましょう。



のどがかわく前に水分をとる

熱中症にならないために



塩分をとる



帽子をかぶる



日陰などでこまめに休む

熱中症予防に大切なのは？



ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。

健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

朝ごはんも大切！

7月の予定

6月26日(金)に予定しておりました歯科検診が、警報による臨時休校のため、7月13日(月)に延期になりました。1～3年生のフッ素塗布も同日に実施いたします。フッ素塗布希望者は、歯ブラシ・コップ・タオルが必要です。ご準備のほどよろしくお願いいたします。

自分も相手も大切にするための「透明バリア」

6月の体重測定では、プライベートゾーンや性の多様性について保健指導をしました。4年生では「自分も相手も大切にする～境界線と同意について～」というお話をしました。みんな自分と相手との間に、目には見えない透明なバリアを持っています。この透明バリアを境界線といいます。その境界線をこえてほかの人に入ってしまうと、不快に感じたり、不安に感じたりします。境界線の大きさは、人によって違います。また、時と場合によっても変化します。

ママにハグされるのはいいけど、親戚のおじさんはイヤな感じがする

Aさんに抱きつかれて、昨日はよかったけど、今日はイヤだな。

友達と手をつなぐのはいいけど、髪を触られるのはイヤだな。

みんなは戦いごっこ楽しそうだけど、ぼくは好きじゃないな。

境界線は人によってちがいます！



「自分が平気だから相手も平気なはず」「この前大丈夫だったから今日も大丈夫だろう」などと決めつけず、どんな時も相手の意思を確認する必要があります。



- ・「いいよ！」「・・・」ははっきり「OK」の意思表示があれば同意
- ・「いやだ」「う～ん」「NO」もしくははっきり答えていないときは×



相手がはっきり「いいよ」と同意していないのに、境界線をこえてしまうと、それはスキンシップではなく「暴力」になってしまいます。

ふだんの生活の中で何気なくおこなう「ちょこちょこ」や「だきつき」「プロレスごっこ」など、仲良しだからこそその光景ともとれますが、常に相手がかん地よいと感じているとは限りません。相手の同意がなければ、相手を傷つけてしまうことにもなります。自分も相手も大切にするために、境界線(透明バリア)を意識しましょう。

<おうちの方へ>

日常的に相手の意思を確認し、同意をとる習慣を身につけておくことは、のちに性加害や性被害を防ぎ、自分自身の心とからだを守ることに繋がります(性的同意といいます)。

また、家庭の中で、子どもの「NO」という意思表示を尊重し、いったんその気持ちを受け止めてもらっていると、「嫌な時にはNOと言っていていいんだ」と感じ「NO」と意思表示する力が身につきます。また、相手の境界線も尊重できるようになると言われています。ご家庭でもお子さんと一緒に考える機会にいただけたらうれしいです。