



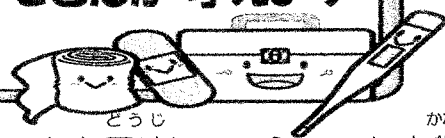
令和7年3月3日
調布市立第一小学校
校長 樋川 宣登志
養護教諭 深堀 陽香
伊藤 沙恵

かつ ほけんもくひょう
3月の保健目標

ねんかん せいかつ ひ かえ けんこう す

1年間の生活を振り返って健康に過ごすことができたか 考えよう

かんが



ねんかん

たの

がんば

かんと

どうじ

かな

1年間が終わります。楽しいこと、頑張ったこと、感動することと同時に、つらいことや悲し

しんちょう たいじゅう おお

おな

いこともあったかもしれません。身長や体重が大きくなるのと同じように、そんないろいろな

で き こ と

おお

せいちょう

おも

そつぎょう

しんきゅう

出来事がみなさんを大きく成長させてくれるのだと思います。卒業・進級おめでとう！

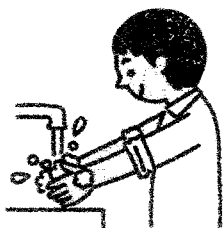
1年間、健康に過ごせましたか？

きそくただ せいかつ つづ
□ 規則正しい生活を続けられた？

けがや びょうき よぼう
□ ケガや病気の予防ができた？

てきど うんどう
□ 適度な運動ができた？

す きら しょくじ
□ 好き嫌いなく食事ができた？



しんがっせ えがお せいか
新学期を笑顔で迎えられるように、

はる やす はやめ はや 送 あさ
春休みも早寝・早起き・朝ごはん

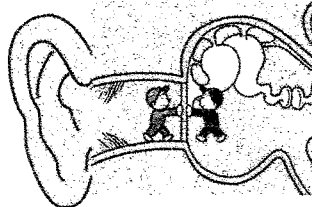
げんき す
元気に過ごしましょう！

3月3日 みみの日

みみ たいせつ おと き からだ きかん
耳は大切な「音を聞く」ための体の器官です。

じゆぎょう き ちか くるま
授業を聞いたり、近づく車の

おと きけん さっち
音に危険を察知したりします。



みみ おく こまく
耳の奥の「鼓膜」が
ふるえることで、

わたし おと き こまく うす ミリメートル
私たちは音を聞きます。鼓膜は薄さ0.1mmほ

どで、大きな音を聞いたり、ものを入れたりすると

やぶ 破れてしまうことがあります。耳の聞こえで気

なることがあれば、すぐに耳鼻科に行きましょう。

保健室の一年間

(4月8日～2月28日まで)

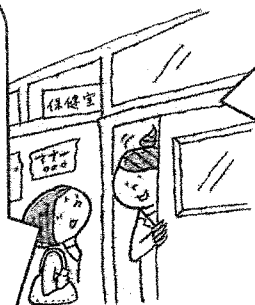
自分の1年もふりかえろう！

けん びょうき
○けがは1811件、病気は1400件、その
ほか
他が264件ありました。

おお たほく
○けがが多いのはすりきず、打撲でした。

けっせき すく かつ おお かつ
○欠席が少ないのは4月、多いのは7月で
した。

かんせんしゅう、
○6月～7月にマイコプラズマ感染症、
りゅうこう
1月はインフルエンザが流行しました。



♪♪保健委員会♪♪

ハンドソープとトイレトペーパーの

てんけん ぼじゅう ねっちゅうしょうようぼう つく
点検・補充、熱中症予防ポスター作

りがっこう きけん ばしょしら しゅうかい
り、「学校の危険な場所調べ」集会、

たい たいかつやく いちねん
ハンカチチェック隊など、大活躍の一年

でした！

保護者の皆様へ
授業の内容を抜粋して
掲載します。
どうぞお子様と一緒に
お読みください。

こころとからだのしあわせ講座

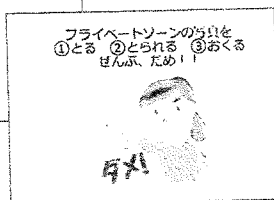
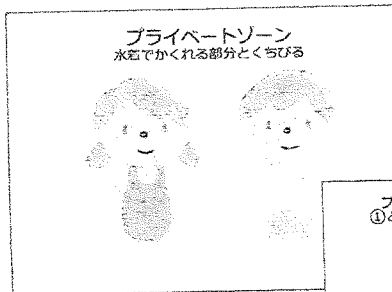
2月、「こころとからだの幸せ講座」を1年生・ひまわり学級で行いました。おさだしずこ先生に、人はみんな一人ひとり違うこと、自分の体は自分だけの大切な体であること、こころを「レッドハート」でいっぱいにするとはほかの人にも優しくできることなどを学びました。

◆「自分らしさ」って？一人ひとり、人はみんな違う◆

「男の子だから泣かないよ」「女の子らしい服を着て」…こんな風に言われたことがある人はいるかな？本当は、自分が好きなことや自分の気持ちを大切にしていいたいんだよ。見た目だけでなく、気持ちも好きなものも、目にみえない部分もそれぞれみんな違う。



◆「プライベートゾーン」の話◆



体はどこも大切だけど、とくに「プライベートゾーン」は自分だけの大切な場所。プライベートゾーンにはルールがあるよ。

ルール①自分のプライベートゾーンを必要もないのに

・見せてはいけない ・さわらせてはいけない

ルール②他人のプライベートゾーンを勝手に

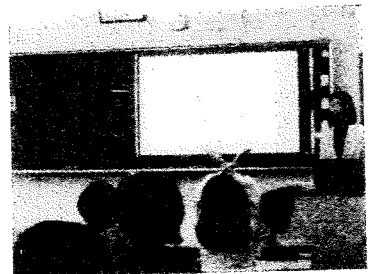
・見てはいけない ・さわってはいけない

自分のプライベートゾーンは、見たりさわったりしても大丈夫。ただし「自分だけの空間で」「優しく」が約束。

◆こんなとき、どうかな？知らない人に、キューされたら…◆

- ・たとえばおうちの人に頭をなでられたら？「うれしい」「ちょっと嫌…」
- ・お友達にキューされるのは、どう？「私はいいよ～」「お友達にもよるかなあ。」「いやな時もあるかな」
- ・そうだね、いろんな感じ方があるといいんだよ。自分が決めていい。
- ・でも、知らない人にキューされたら…「いやだ～!!」「ダメ!!」

- ・病院など、プライベートゾーンを出す必要がある時もある。だけど必要ない時に勝手に見たりする人は、たとえば病院・学校・習い事の先生、近所のおじさんおばさん、親戚、誰でも「いやだ」「やめて」と言ってい。
- ・そして声に出せなくても、あなたは何も悪くない。悪いのは、勝手にさわる人。



◆ブラックハートとレッドハート◆

「喜怒哀楽」あなたの気持ちは全部が大切。だけど、悲しい、苦しい、つらいの「ブラックハート」で心のコップがいっぱいになってしまうと、心が壊れて、死に至ることもある。トイレと同じで「がまん」ではなく「出し方」が大切。

歌う、おいしい物を食べる、誰かに話す、いろんな人に頼ることで今度は嬉しい気持ちの「レッドハート」がたまって、またほかの誰かに優しくできるよ。

良いときの自分も悪いときの自分もうけいれてもらえるから、自分のことを好きになれる。

自分らしさを発揮して、なりたい自分になれるように。

「たいせつなこと、子どもにどうやって伝えたらいいの？」

～こころとからだの、幸せのための性教育～

2月14日（金）、学校保健委員会として性教育をテーマとした講演会を開催しました。昨年度に引き続き性教育講師・看護師のおさだしすこ先生をお招きして、性教育の国際的なスタンダード、学校での性教育、お勧めの書籍についてご講演いただき、さらに事前に募集した保護者からの質問に答えていただきました。

世界の性教育の基準は『国際セクシュアリティ教育ガイダンス』であり、「包括的性教育」という概念を掲げています。人権尊重がすべての基盤となっており、8つのキーコンセプトと年齢に応じたレベルに合わせて、らせん階段上に知識を積み重ねていくものです。

世界基準の性教育のスタートの目安は5歳からです。

幼少期から段階的に繰り返し学ぶことにより、

- ・性交を初めて行う年齢を遅くする
- ・性的パートナーの数を減らす
- ・避妊具（コンドーム）の使用の増加
- ・予期せぬ妊娠の減少など…

性行動に慎重になることが証明されています。

家庭での性教育は、間違えても大丈夫。修正可能。段階的でOK。

親も大人も、子どもと学び、一緒に考えていけばよいのです。

キーワードは人権・科学的・肯定的（ポジティブに）・関係性です。



【8つのキーコンセプト】

- ①人間関係
- ②価値観、人権、セクシュアリティ
- ③ジェンダーの理解
- ④暴力と安全確保
- ⑤健康とウェルビーイング（幸福）のためのスキル
- ⑥人間のからだと発達
- ⑦セクシュアリティと性的行動
- ⑧性と生殖

【保護者の方からの質問と回答】※すべての質問を載せきれませんでした。ご了承ください。

○姉弟まだ一緒にお風呂に入っていて、体の違いに興味津々。触ったりしてはいけないことを、どうやって伝えたら？

→プライベートゾーンとルールを理解が必要（左記）。お風呂で体を綺麗にするため、必要があるなら一緒に入ってよいねという理解。家庭での目安は10歳。なぜここがプライベートゾーンなのか話し合える関係性があるとよい。

○1年生女子、月経について最初はどのようにお話ししたら？

→絵本をつかうのはいかがでしょうか。「月経のはなし いのちの話」がおすすめ。段階的に、少しずつ伝えればよい。

○赤ちゃんはどこから来るの、と聞かれたら？

→子どもにとっては「どうして空は青いの？」と同じくらい素朴な疑問。怒るのはやめてほしい。大好きな両親に聞いて怒られると、もう聞かないほうがいいんだな…じゃあ誰に？となり、インターネットの「ウソ」を鵜呑みにしてしまう子がいる。まず大人が絵本などを手に取り、読んでみる。言葉にするには慣れが必要。科学的に、肯定的に。「愛されて生まれてきたんだよ」は伝えてあげたい。大人の気持ちも大切に、無理に全てに答える必要はない。

○大きな声でプライベートゾーンに関わる言葉を連呼してしまう…

→必要以上に反応しない、否定しない。プライベートゾーンのルールを確認する。ふざけて話してはいけない、聞いて嫌な気持ちになる人もいるよと繰り返し繰り返し伝える。どうしても言いたいのか、そこに気持ちを馳せてみる。大人の興味を引きたい場合は、お子さんの「好き」に寄り添ってみる。保護者の「好き」とは違うかもしれないが…。

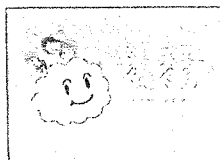
心が生きる＝性 性教育を学ぶことは、自分らしく生きるための選択肢を学ぶこと。

不幸にならないための性教育ではなく、**幸せに生きるための性教育**を

《第一小学校の性教育》（一部）

- ・「生命の尊重」道徳科（全学年）
- ・「あしたへジャンプ」生活科（2年）
- ・「体の発育・発達」体育科（4年）
- ・「人のたんじょう」理科（5年）
- ・「家族、家庭・多様性」家庭科（6年）
- ・初経指導…移動教室前など（5・6年）
- ・生命の安全教育…プライベートゾーン、SNSの危険性など（全学年）

おさだ先生おすすめの書籍

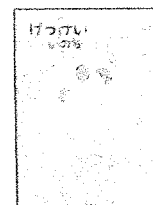


東山書房

「おしえて！

くもくん」

子供たちを性被害から守るために必要な知識が盛り込まれた、日本初のプライベートゾーン教育に特化した絵本です。読み聞かせにぴったりです。



みらいパブリッシング

「月経のはなし

いのちのはなし」

月経についてだけではなく、生命についてや、人の体の仕組みも、かわいらしいイラストでわかりやすく学べる絵本です。

保護者のみなさまへ

■進級・進学の前に■

★持ち物のチェックをお願いします★

- ☐ 体育着、上履きのサイズは合っていますか？
- ☐ 上履きは汚れたり破れたりしていませんか？
- ☐ 名前は消えていませんか？

→事故のとき、名前がすぐにわからないことがあります。

サイズの合わない服や靴は、体を動かしにくく、けがにつながります。児童と一緒にご家庭で持ち物のチェックをお願いします。

★治療をすませておきましょう★

- ☐ 歯科の治療はお済みですか？
- ☐ メガネの度数は合っていますか？

受診済みの「結果のおしらせ」をまだお持ちの方は、学校にご提出ください。

★書類・お薬の期限など★

学校生活管理指導票やお預かりしている薬の更新、アレルギーのお薬・エピペンの使用期限などご確認ください。

～災害共済給付制度について～ もう一度ご確認ください

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しているため、学校管理下で生じた負傷や疾病等で医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。以下について、もう一度ご確認ください。

- 学校管理下とは、授業中や休み時間、部活動中、登下校中など
- 医療費が5000円以上（窓口での保護者負担額が1500円以上）が対象
- 支払い請求の効力は、給付事由が発生してから2年間

申請漏れがないようご注意ください、もし分からないことがあれば保健室までお知らせください。

1年間の保健室から（令和6年4月8日～令和7年2月28日まで）

〇けが、病気共に昨年度より大きく増加しました。とくにけがの来室は828件増加しました。けがの防止が来年度の大きな課題です。

〇6月～7月は発熱・咳・マイコプラズマ感染症（疑い含む）による欠席が増加しました。1月はインフルエンザが流行し、出席停止が大きく増加しました。

〇病院に行ったけがは38件ありました。歯の打撲、頭部打撲、腕や足の骨折、深い切り傷などです。

月ごとの保健室来室状況・欠席状況 ※小数点第二位を四捨五入しています。

	月	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	合計
	出席日数	16	21	20	14	19	23	20	18	17	18	186
保健室 来室	けが	98	190	183	109	218	252	211	210	150	190	1811
	病気	60	116	178	183	182	178	163	167	89	84	1400
	その他	1	21	22	37	49	34	42	37	2	19	264
	合計	159	327	383	329	449	464	416	414	241	293	3475
	一日平均	9.9	15.6	19.2	23.5	23.6	20.2	20.8	23.0	14.2	16.3	18.7
欠席	病欠	197	306	519	501	299	391	348	423	275	343	3602
	感染症による 出席停止	7	1	3	8	11	14	18	103	57	74	296
	一日平均	12.8	14.6	26.1	36.3	16.3	17.6	18.3	24.2	19.5	23.2	19.4

養護教諭は児童に授業を行う機会は少ないので、ほけんだよりは児童に直接「今、保健室から伝えたいこと」を届ける命綱です。そして保護者のみなさまには、少しでも安心して大切なお子様を預けていただけるようにと、学校で行っている安全管理や保健指導の活動内容をお届けしてきました。いかがでしたでしょうか。

ペーパーレス化の進むこの時代に、今後「ほけんだより」がどのように変わっていくのかはわかりませんが、これからも日進月歩する医療のこと、学校保健のこと、どんどんお知らせしていきたいと思ひます。お時間のある時に、ぜひ児童と一緒に目を通していただければ幸いです。

♪今年度も学校保健に多大なるご協力をいただき、ありがとうございました♪

