

ほけんだより 9月

ほんじがおかしやうがっこう
本地丘小学校

れいわ ねん がつとおか
令和6年9月10日

がつ ほけんもくひやう
9月の保健目標

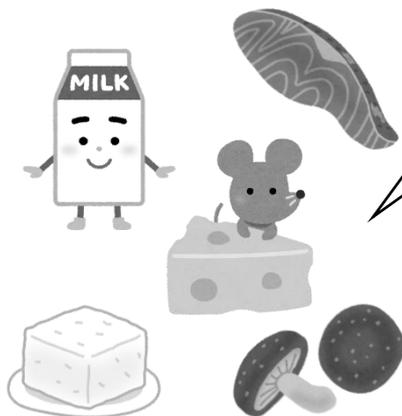
げんき
元気に
うんどう
運動しよう

みなさん、おひさしぶりです。長い長い夏休
みが終わりました。心も体もリフレッシュで
きたでしょうか。長期休み明けは、体が慣れず
体調を崩しやすくなります。ゆっくり体を慣
らしていきましょう。まだまだ暑い日が続いま
す。水分補給もしっかりしましょうね。

2学期が始まりました

けがに注意しましょう

今月の保健目標は、「元気に運動しよう」です。運動するとその分ケガをしやすくなります。物
がぶつかったり転んだりして、骨に大きな力が加わることで、骨が折れたり、骨にひびが入った
りすることを「骨折」といいます。子どものみなさんは大人よりも骨が柔らかく、骨折が起こり
やすいです。来月には運動会もあります。強い骨をつくることで骨折を予防しましょう。



強い骨をつくるためにまず、食事が
大切！カルシウムやビタミンなどをバ
ランスよくとりましょう。

次に、運動を心がけましょう！骨に
適度な刺激をくわえることで、骨が
よくなっていきます。



暑いと注意力が低下し
てけがも増えます。

けがをしたら、まず始め
に傷をよく観察して自分で
できることをし
てから保健室に
来ましょう。



けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう！



きず口の汚れを
水道の水で洗い
ながす



血が出ているところ
をキレイなハンカチ
で押さえる



うつむいて小鼻を
ギュッとつまむ



すぐに水道の水
でよく冷やす



熱中症について

暑い夏が続いています。お子様の体調はいかがでしょう。学校では、こまめな水分補給や休憩を指導しています。それでもこの暑さでは体調不良になってしまうことが予想されます。ご家庭でも熱中症対策の指導をよろしくお願いいたします。水筒の持参、汗ふきタオルの持参、十分な睡眠の確保、朝食を欠かさないなど、ご協力いただきますようお願いいたします。

またマスクの着用で、口元の湿度が高くなり、喉が渇きにくくなります。水分不足に気がつかず、熱中症のリスクが高くなるため、喉が渇くよりも前に水分をとるようにご指導をお願いいたします。



熱中症が疑われる場合はこちらの QR コードを読み取ってご活用ください。

「熱中症予防のための情報・資料サイト」厚生労働省

LGBTQ ユースは精神疾患・自殺におけるハイリスク層

近年、新聞やテレビ等で「LGBTQ」について取り上げられる機会が増えてきました。多様な性に対する理解が広がり、肯定的な社会変化があった一方で、目に見えない概念のため未だに困難を抱え、生きづらい状況にある人がいるのも事実です。2022年に、認定NPO法人が『LGBTQ 子ども・若者調査』を実施しました。有効回答 2623 名のうち、10 代の LGBTQ は過去 1 年に、**48.1%が自殺念慮**、**14.0%が自殺未遂**、**38.1%が自傷行為**を経験したと回答しました。さらにこの調査では、LGBTQ ユースの 93.6%が教職員に、91.6%が保護者にもセクシュアリティに関して安心して話せないと回答したことがわかりました。

周囲の大人が連携し、LGBTQ ユースが様々なハイリスク層であることを認識して理解促進や支援を進めることで、すべての子どもがありのまま大人になれる社会に近づけると考えています。

“本来、性はカテゴリーで分類されるものではなくグラデーションであり、流動します。特に身体が著しく変化する児童期の子どもにとって心地よい性のありようを見つけるには時間がかかります。この間に自己肯定感を下げないことが今後の人生に大きく影響するため、「あなたのままでよい」ことを認められる関係性づくりや多様性にひらかれた環境づくりが重要です。一方で「助けてほしい」という思いから大人が先回りして子どものセクシュアリティを誘導しないように注意してください”
(庄島幸子, 小学校保健ニュース, 少年写真新聞社, 2024 年 8 月より引用)

つれさき防止の
あいことば

つ み き お に をおぼえよう!



学校外に子どもだけ
でいる場合、いつなに
が起るかわかりませ
ん。安全を守るため
にもう一度お子様と確
認してみてくださいね。