

## 【生活リズムを整えましょう】

夏休みは、起きる時間・寝る時間が普段の学校生活の時間とずれていた人もいたのではないかと思います。少しずつで良いので、学校生活のリズムに戻していきましょう。子どもも大人も一緒にがんばりましょう！規則正しい生活で健康に過ごせるようにしましょう。

## 【受診は、済みましたか？】

歯科や眼科など、一学期に治療勧告をもらっていた人は、病院での受診は、済んだでしょうか？受診が終わりましたら、保護者の方が、治療勧告の用紙に内容を記入していただき、学校へ提出ください。

## 【ケガに気をつけましょう】

2学期から、プレハブ校舎の使用が始まります。門や教室・下駄箱の位置の変更や、廊下や階段の使い方なども変わってきます。ケガをしないように、あわてず、周りをよく見て行動してほしいと思います。



## おうちの方へ

今回、表面では、子ども一人一人の心と体を大切にしてもらうために、子どもの権利を知ることを通して自分らしく生きることと人を大切にする気持ち、プライベートパーツを知ることを通して「自分の体は自分のもの」であり、大切にほしい気持ちを伝えたいと思い、載せました。親子で一緒に読んでいただけたらうれしいです。

また、「親子のコミュニケーションのコツ」が参考書籍にありました。私自身も、再度意識していかねばと、考えながら読みました。ご参考になるといいなと思います。

### 「親子のコミュニケーションのコツ」

- 1, 子どもの話を聞く。(途中で口を挟まない)
- 2, 子どもの気持ちを大切に。(気持ちを勝手に推測したり、教え導こうとしたりしない)
- 3, 親の気持ちを伝える。(子どもとフラットな立場で話し合う)
- 4, 子どもの好きなことを大切に。(「好き」や「挑戦する気持ち」を大切に)
- 5, 同意のもとスキンシップ(ハグなど。子どもの体の権利を大切に)
- 6, 子どもの選択を尊重する(「自分で選んで決められる」という経験の積み重ねは、自己決定力を育む)



参考書籍 「子どもと一緒に楽しく学ぶ性教育」 遠見才着子(2023年 ナツメ社)

# ほけんだより 9月



令和5年度  
名古屋市立矢田小学校

2学期が始まり、みなさんの元気な姿を見ることができてとてもうれしいです！まだまだ暑い日が続きますが、学校の生活リズムに心身を整え、元気に過ごしましょう。そして、2学期も、自分も周りの人もハッピーになるように過ごしましょう。



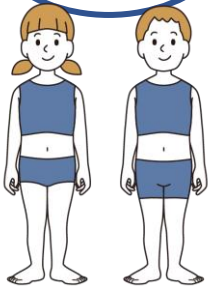
## 「今を生きる大切なあなたへ、みんなへ」

その人らしく、幸せに生きる権利(人権)は、生まれながらに誰もが持っています。人それぞれいろんなちがいがあつて、知ることや、認め合うことは、人権を大切にすることにつながります。今を、毎日を、自分らしく過ごしてほしいと願います。



## 【まずは自分の心と体を大切に。「プライベートパーツ」を知ろう。】

1. 自分の体は、自分だけのもの



2. 自分の体に、だれが、どんなふうにかざっていいかは、自分が決める

3. 体のとても大事な「プライベートパーツ(性器・おしり・胸・口)」がある。男女とも。

4. 自分のプライベートパーツを見たり、さわったりすることができるのは、自分だけ。他の人のプライベートパーツは、じろじろ見たり勝手にさわったりしないよ。

## 【こんなこと、していないかな?】

たとえば、友達に対して、「浣腸っ!」「プロレスごっこ!」などと言って、相手の体にふざけてさわっていることはないでしょうか? 自分は、遊びのつもりでも、された側にとっては、すごく嫌なものになります。

「ふざけていただけ」「からかっただけ」でしたことは、相手と同じ気持ちでしたことではありませんよね。自分が楽しいだけでは、相手を傷つけるだけになってしまいます。相手を思いやる気持ちを考えましょう。

## 【自分の身の守り方をおぼえよう】

- ① No ノー (イヤだ! って言っているよ)
- ② Go ゴー (にげているよ)
- ③ Tell テル (信頼できる大人に話そう)

どんな時も受け入れてくれる居場所があれば、信頼できる大人がいれば、にげるのもイヤだって言うのもこわくない!

