



7月の保健目標 夏の病気を予防しよう

## ★ 熱中症に気をつけましょう ★

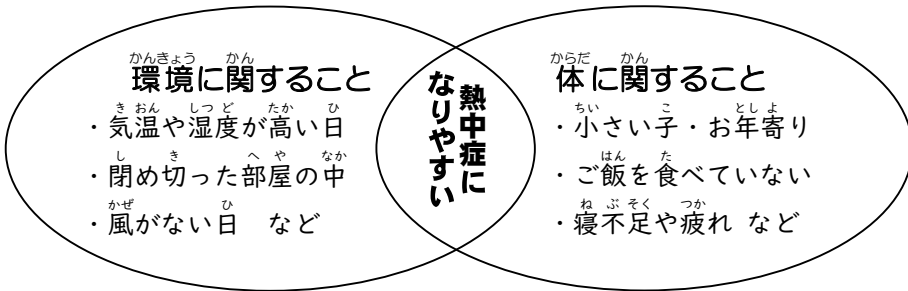
熱中症は、気温や湿度が高いときに、体の温度を上手に調節できなくなることで起こります。

外にいるときだけでなく、部屋の中にも熱中症になることがあります。

症状が重くなった場合、死んでしまうこともあります。

ひとつでも当てはまったら、  
涼しいところで休けいしよう!

### ◆ 熱中症になりやすい条件



### ◆ 熱中症かな?と思ったら

- ① 大人に、具合が悪いことを伝える
- ② すずしい場所へ移動する  
(できればクーラーのきいている部屋へ!)
- ③ 横になって体を冷やす
- ④ 経口補水液やスポーツドリンクを飲む



具合が悪い人に、水をかけて  
あおいであげるのも、オススメ!

	症状
軽度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ めまい、たちくらみ (くらくら・ふらふら)</li> <li>・ 筋肉痛、筋肉がつる</li> <li>・ 大量に汗をかく</li> </ul>
中度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 頭が痛い</li> <li>・ 気持ち悪い・吐く</li> <li>・ 体がだるい</li> <li>・ 体に力が入らない</li> </ul>
重度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 普通にしゃべれない</li> <li>・ 寝てしまう</li> <li>・ けいれん</li> <li>・ まっすぐ歩けない</li> <li>・ 体に触ると熱く、皮ふが乾いている</li> </ul>

### こんなときは、すぐに救急車を呼ぼう!

- ★ 重度の症状があるとき
- ★ 自分の力で水分がとれないとき
- ★ 体を冷やして、水分をとっても、症状がよくなるないとき



# 自分だけの大切な場所 プライベートゾーンってなんだろう？



プライベートゾーンとは、  
みずぎ かく からだ ぼしよ  
水着で隠れる体の場所

+

くち  
のことをさします。



SNS  
トラブルにも  
きをつけて！

## プライベートゾーンのお約束

自分のプライベートゾーンは…

み  
見せない

さわ  
触らせない

と  
撮らせない・送らない

そして

ほかの人のプライベートゾーンも…

かって み  
勝手に 見ない

かって さわ  
勝手に 触らない

かって と  
勝手に 撮らない・送らない

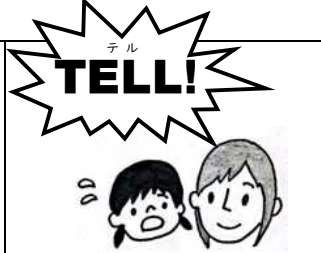
### もしも、プライベートゾーンを触られたり、見られたりしたら！？



やダ！ やめて！ と言う



逃げる！



おとなに知らせる！

あなたの体や心も  
ともだちの体や心も  
とても大切なものなんだ♡



保護者のみなさまへ

## おうちでも、プライベートゾーンを大切に

夏休みは、薄着になったり、子どもだけで過ごす時間が増えたり、出かける機会が増えたりするため、特に性被害に気をつけてほしい時期です。性被害に遭う比率は、男子：女子=1：2と言われており、女子だけでなく、男子も気をつける必要があります。

日頃から「プライベートゾーンは大切な場所」と伝えておくことで、被害を受けそうになったときに、お子さん自身が「おかしいぞ」と気付く力を付け、被害の予防や早期発見につなげることができます。

ご家庭でも、折に触れ、プライベートゾーンの大切さや、プライベートゾーンに関する約束を伝えるようにしましょう。また、家族や親であっても、どうしても必要なとき以外は、お子さんのプライベートゾーンを見る・触ることは避けるようにしましょう。

## 健康診断の結果を配付します

「健康診断の記録」を7月18日(金)に配付する予定です。確認後、学校への提出は不要です。

また、健康診断の結果、病院で詳しく診ていただいた方が良い場合は「受診のお勧め」をお渡ししています。

「受診のお勧め」を受け取りましたら、受診をしていただき、結果を学校へご提出ください。

子どもを性被害から  
守るために周囲の  
大人ができること

