

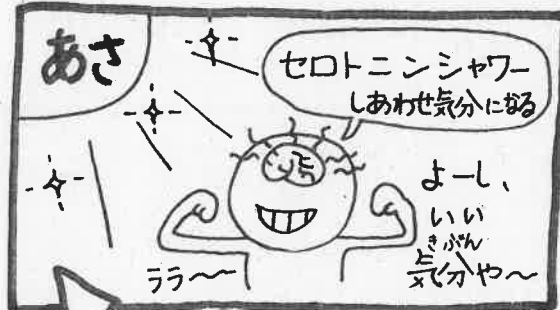


令和6年7月22日
川越市立特別支援学校
ほけんだより

あした 明日から夏休みですね

規則正しい生活とは、どんな生活だと思いますか。

朝、目覚めた時に太陽の光を浴びると、セロニンという神経伝達物質(シャワー)が月夜みぞの中に放出されます。セロニンは「しあわせホルモン」と言われ、脳内に分泌されると、幸せな気分になります。セロニンシャワーには、もうひとつ役割があり、月夜みぞの「おやすみスイッチ」を入れます。「おやすみスイッチ」が入った時刻から、14~16時間後に、眠気が起こるように(必ずしく言うと、メラトニンというねむくなるシャワーが放出されます。)



セロニンシャワーを
あびた、14~16
時間後には...



つまり、月夜みぞが作り出すリズムに合わせて、規則正しい生活リズムになる

ポイント
は、毎朝、同じ時刻に起きて 朝日をあびること

朝日をあびたら、朝ごはんをたべよう

私たちの体には「体内時計」と呼ばれるはたらきがあり、体温や血圧をあげたり、さげたり、ホルモンを出したりおさえたりなどのリズムを刻んでいます。朝日をあびて、朝ごはんをたべると、この体内時計がセットされ、1日の生活リズムが整います。



夏休み中も、毎朝、同じ時刻に起きて、規則正しい生活しよう

2学期、げんきにあらうね

夏は、肌を出す服装が多くなります。男子も女子も肌を出す部分が「多い」と、不審な人に興味をもたれてしまうかもしれません。たくさん肌が出る服や体のラインが出る服は、避けたほうが安全です。(夜の外出や人があまりいない場所も避ける)

その場で乱暴をされたり、痛い思いをしなくてもこんなことも考えられます。



少しでも「変だ」「嫌だ」と思ったら、

① → 大声を出す。

② → すぐ逃げる。

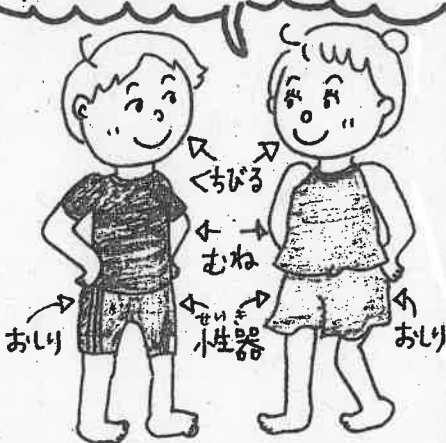
③ → 知らせる。

不審な人がわるいのですが、自分で気をつけられることは自分で気をつけること。これがとても大切。

自分のからだところをまもる

からだのプライベートゾーンは、あなただけの大切なところです。

具体的には、水着でかかれるところと、くちびるがプライベートゾーン



自分のプライベートゾーンは

人に見せない。人にさわらせない。
写真にとって人にあげない、みせない。
自分でさわるのはOKだけど、人前ではさわらない

他の人のプライベートゾーンは

見ない。さわらない。
写真にとらない。

では、プライベートゾーンでなければ、人の体にさわっていいのか？さわらせていいのか？



性別に関係なく(男と男、女と女、男と女)人とかかわるときは「ちょうどよい距離」があります。相手に体にさわっていいかどうか、聞かずに、体にさわったり手をにぎったり、近づきすぎたり、しません。

