



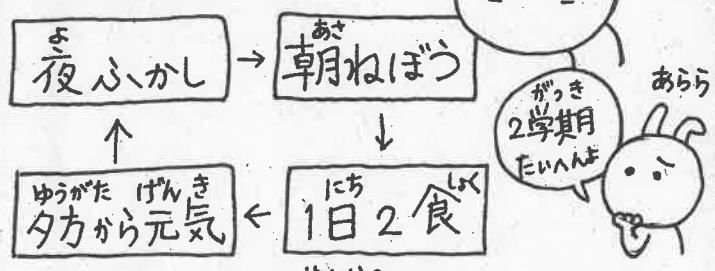
令和8年7月22日
川越市立特別支援
学校

なつやすみ号

なつやす 夏休みですね。いえ す じかん なが 家で過ごす時間が長くなりますが、じぶん からた こころ じぶん かんり 自分の体と心は自分で管理していきましょう。

夏休みあるある... こんなことに気をつけよう。

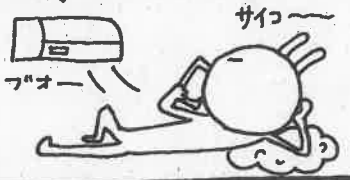
生活のリズム



このパターンの生活になってしまうと、からだは、なかなか元に戻りません。

エアコンのきいた部屋に1日中いる

熱中症を防ぐためにエアコンは必要ですが、エアコンのきいた部屋に長時間こもっていると、体調をととのえる力(自律神経)がくずれてしまいます。



朝、起きる時刻を決めよう。

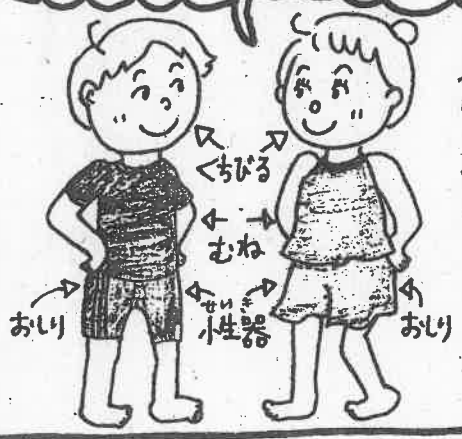
朝や夕方、すずい時間に体をうごかそう

プライベートゾーンをおぼえて、守ろう！

「プライベートゾーン」とは、

人に見られたり、触らせたりしては、いけない場所のことです。他の誰のものではなく、あなただけのとても大切な場所です。

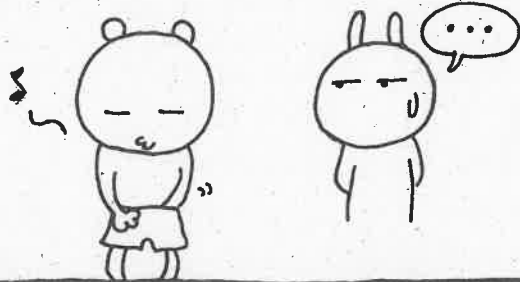
具体的には、水着でかくれるところと、くちびるがプライベートゾーンです。



だから、男子も女子も、くちびる、むね、性器、おしりは、自分以外の人に、触らせたり、見せたりしてはいけません。もちろん、他の人のプライベートゾーンを触ったり、見たりすることもNGです。おぼえておいてくださいね。

プライベートゾーン(水着を着ると、かくれるところ)のルール

①人がいるところで、さわらない



パンツがくいこんで直したい

かゆい〜

モゾモゾする〜

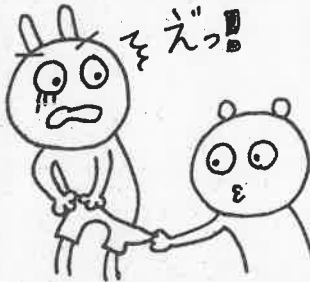
トイレ

てをあらってからさわってね

こうするといは

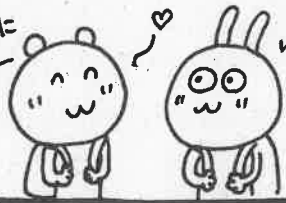
トイレの個室やひとりになれる部屋でさわる

②ほかの人のプライベートゾーンをみない。



好きな人でも、女同士でも、男同士でも
プライベートゾーンは、自分だけのもの

いっしょに
かえろー



好きな人でも
人とのきりかたは
大モロ

③ほかの人のプライベートゾーンをさわらない。



好きな人でも、女同士でも、男同士でも
だきついたり、体にさわったりしません



うで1本分の
あいだが目安

好きな人と近づきたい
親しくなりたいと思う
ことは、自然なことです。
でも、ちょうどよい間(距離)を
とることは、必要です。



自分の気持ちが変わったり、相手の
気持ちが変わったりすることもあります。
これからもみなさんはたくさんの人と出会
います。健康で安全に過ごせるよう
プライベートゾーンは自分だけのもの
自分で守りましょう。

スナック夏休みを...

保護者のみなさま

1学期は、お子さんの健康管理や早退時のお迎えなど、
学校保健へのご協力をいただきありがとうございました。今後ともよろしくお願いいたします。