



令和5年7月25日  
袋井特別支援学校  
保健室（熊切・大川）

今年の夏は、暑さが厳しく、熱中症が心配されますが、ヘルパンギーナや新型コロナウイルス感染症などの感染症もでています。しっかり睡眠をとる、バランスの良い食事をとるなどを心掛け、免疫力を高めることが大切です。手洗いも忘れずをお願いします。夏休みの間、元気に楽しく過ごせるよう、御家庭での見届けをお願いします。



今回は、保護者の方に向けた内容です。

## 定期健康診断が終わりました

学校の定期健康診断は、子どもたち一人ひとりの発育や健康状態を把握するために行っています。「学校生活を送る中で心配がある」、「疾患の疑いがある」、「詳しく調べる必要がある」ようなときは、受診を勧めるためのプリントを配付しています。治療が必要な場合は、早期に済ませていただき、安心して学校生活を送ってほしいと思います。

まだ受診をしていない場合は、夏休みを利用して、受診や治療を済ませられるようお願いいたします。

また、欠席等で健康診断を受けられなかった人は、かかりつけ医などを受診しておくとうよいと思います。



## 学校医さんより

健康診断時、学校医さんから、こんなお話がありました。

### <内科>

・肥満傾向のお子さんについて、成長期は体重を増やさないようにすれば、身長が伸び肥満が解消されます。食事量と運動量のバランスを意識してみましょう。

### <眼科>

・メガネが汚れていると、見えにくくなります。メガネはいつも、きれいにしておきましょう。

### <耳鼻科>

・耳の穴が狭いおさんは、学校の健康診断では耳の奥がうまく見えません。耳垢栓塞についても同様です。かかりつけ医で診ていただくようお願いいたします。

・耳あかは奥まで掃除せず、出口付近だけでOK。気になるときは受診しましょう。

### <歯科>

・いつも口を開けていると口呼吸になり、歯並びにも影響します。短い時間からでもいいので、軽く口を閉じて鼻呼吸をする練習をするとういでしょう。



今年度の保健だよりでは、「性」に関する情報『こころとからだのはなし』をお伝えしていきます。ぜひ御覧ください。

## プライベートゾーンって何？

プライベートゾーンとは、妊娠・出産・生命に直接関わる体の内部とつながっている場所で、他人が勝手に見たり、触れたりしてはいけない場所のことを言います。具体的には、口・胸・おしり・性器のことで、子どもたちにはわかりやすく、『水着で隠れる場所と口』と教えています。プライベートゾーンは「自分だけの大切な場所」であり、たとえ親でも、勝手に見たり、触ったりするのはだめです。近年は家庭内でも性暴力による被害が指摘されています。

今回は、プライベートゾーンについて、学校での取り組みを紹介したり、御家庭で取り組んだりしていただきたいことについてお伝えします。

## プライベートゾーンを教える6つのポイント

- ①自分だけの大切な場所
- ②自分だけはきれいな手で触っていい
- ③誰かが触ろうとしたら「嫌だ！」と言う
- ④人のプライベートゾーンを見たり触ったりしない
- ⑤自分の体はプライベートゾーン以外も大切
- ⑥困ったら信頼できる大人の人に相談する



学校ではイラストを使って示したり、回避する方法を実践したりしています。特に、プールの授業や宿泊を伴う学習のときは、どの学部でもこのような学習を行っています。高等部では、週1回保健があるため、期間を決めて繰り返し学習しています。

### 生活の中でこんな場面が…

- ①立ち小便器でおしりを出しておしっこをする。
- ②人前で性器を触ったり、出したりする。
- ③シャツとズボンと一緒に脱いで着替える。
- ④異性の体に触れる。 など

このような場面を見たときに、「恥ずかしいからやめなさい！」や「またそんなことして！」と言ってしまいがちです。ですが、「恥ずかしい」ことである前に「大切な場所」であることを伝えることが大事だと思います。

