

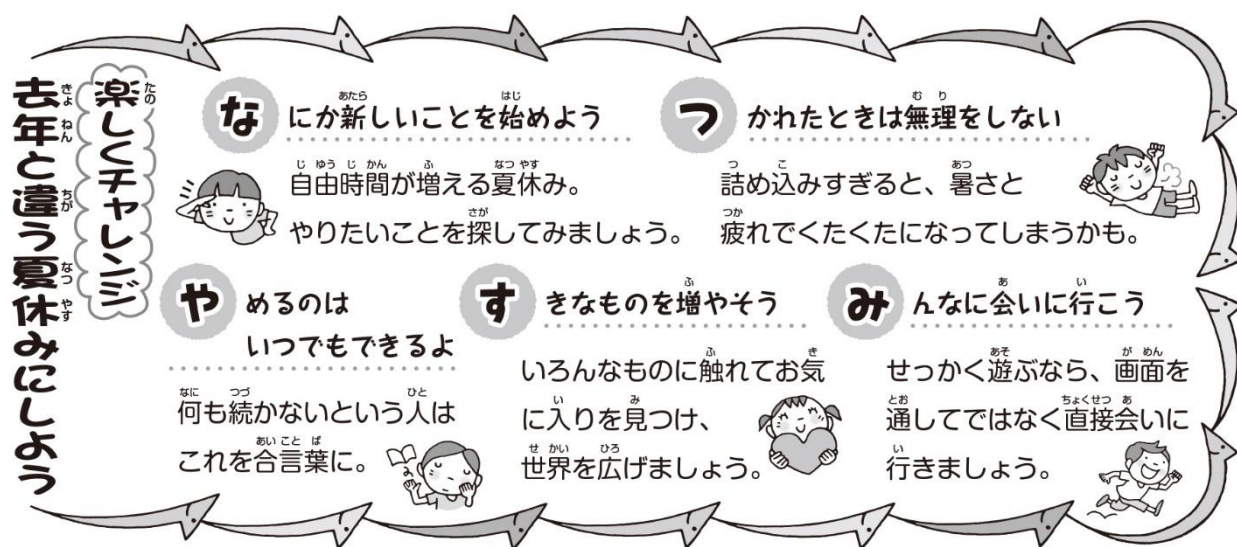


1学期を振り返って

新しい学年、クラスでスタートし、行事も盛りだくさんの1学期みなさんいかがでしたか？あっという間、長かったいろいろな感想があると思います。1学期たくさんの人が保健室に来室しましたが、大きなけがや病気もなく、無事1学期の終業式を迎えることができました。みなさんの様子もよくわかり、西中生の健康課題も少しわかってきました。

夏休み楽しい計画がある人も多いと思います。ボーっとしていたり、遊び中心の生活を送るとあっという間に8月26日がやってきてしまいます。夏休みのしおりを活用して計画を立てて、時間を上手に使い方をしましょう。3年生のみなさんは、夏休みの過ごし方でこの後の大きな差がでてきます。目標に向かって頑張ってください。

西中保健室に来て3か月が過ぎました。親切な人がとても多く、わからないことがたくさんあり、みなさんにもたくさんのことを教えてもらったり、助けてもらい、とても感謝しています。ありがとうございました。〈F・Saito〉



夏休み中に上履き・体操着・ジャージなどの身の回りのものを洗濯もお忘れなく！！



健康カードを配布しました！ 1・2年生提出締切日 三者面談まで

16日火曜日に定期健康診断の結果を記入した健康カードを配布しました。自分の健康状態を知り、健康管理の参考にしてください。

☆視力・歯科・耳鼻科・眼科などの結果のお知らせをもらってまだ治療や受診が終わっていない人は、夏休み中に受診するようにしてください。また、日頃気になるところがあっても受診する時間がないという人も夏休みがチャンスです。専門医の先生の診察を受けることをお勧めします。

3年生は、家庭で保管して、今後の健康管理に役立ててください。 提出の必要はありません！

自分を守る

自分のからだ・性・ところを守るための知恵と知識

プライベートゾーン（水着ゾーン）

小学校の時に教えてもらったことですが、夏休みにもう一度確認したいと思います。「プライベートゾーン」と聞かれたら説明ができますか？

「水着ゾーン」という言葉で教えてもらったかもしれません。



プライベートゾーンとは・・・

☆他人に見せても触れられてもいけない、自分だけの大切な場所

- ・「口」と「水着を着ていて隠れる場所」
- ・男女ともに口・胸・おしり・性器

夏は、服装も薄着になり、夏休みで開放された気分になって思わぬことで、犯罪に巻き込まれてしまうこともたくさんあります。

☆プライベートゾーンは自分にとっても他の人にとっても大切なところです。

勝手に触られない、触らない

見せられたり、見せない（見せる必要は絶対にありません）

写真を撮られたり、取ったりしない

★もし危険な人に会ってしまったら、すぐに家の人や近くの大人の人、警察に伝える。

☆外でプライベートゾーンに関わる話をしない

校内で話をしている人もいるようですが、プライベートゾーンの話をしているまわりの人はどんな気持ちでしょうか。とても嫌な気持ちになっています。

人の気持ちを考えず、話したり、見せたりする行動は絶対にやめてください。



熱中症予防は、こまめな水分補給が大切です。部活動だけでなく、外出時は水筒を持参して喉が渇く前にこまめな水分補給ができるようにしましょう。

