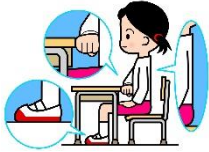


# えがお

上尾市立尾山台小学校保健室

ほけんだより (家庭数配付)

令和5年 11月17日 No. 7



## 11月の保健目標 「しせいを正しくしよう」



日が暮れるのが早くなり、朝晩は、すっかり寒くなりました。いよいよ季節は、冬ですね。

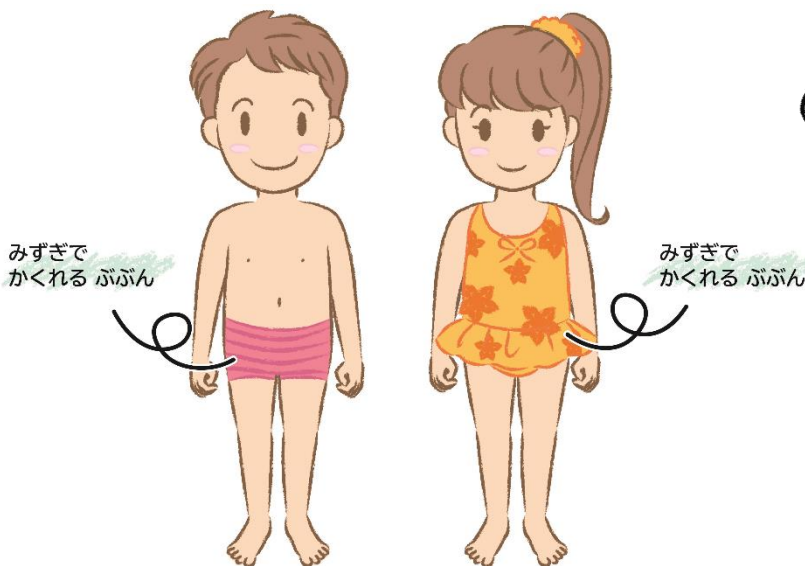
1000m走記録会に向けて、Run Run タイムも始まりました。本番でベストタイムが出せるよう自分の目標 に向かってがんばりましょう。汗ふきタオルや水筒も忘れずを持ってきましょう。

家族でもさわらない、自分だけの場所

### プライベートゾーンをおぼえていますか？

プライベートゾーンは、「自分だけの大切な部分」です。1年生は、学校公開日に学習しました。具体的には、水着でかくれる部分と口です。男の子の胸は、かくれていませんが、男の子の胸もプライベートゾーンになります。これらは、他の人に勝手に見られたりさわられたりしてはいけません。そしてもちろん、他の人のプライベートゾーンを勝手に見たりさわったりしてもいけません。

「くすぐりあい」や「ふざけあい」など遊びの中で友達とふれあうことがあると思います。しかし、それは、本当に相手も楽しんでいるかな？プライベートゾーンをさわっていないかな？いやがっていないかな？ということをしかりと考えてみてください。気になること、聞いてみたいことなどがあればいつでも保健室に来てくださいね。



お医者さんには、見せることもあるよ。お口も大事な部分だよ。



「誰にどこを見られたり、さわられたりしてもよいのかは、自分で決めていいんだよ。体 について少しでもいやな気持ちになった時には、いやだと言っているんだよ。」

# まもろう！プライベートゾーンのおやくそく

ほかのひとの プライベートゾーンを  
かってに みたり さわったりしない  
ように しようね。



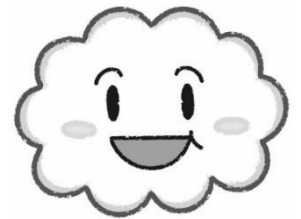
もし、みられたり さわったりしそう  
になったら 「いや」といおうね。  
おとなにも おはなし してね。



いやなことを されている おともだ  
ちが いたら たすけてあげよう。  
おとなにも おはなし してね。



自分の体は、自分のもの 誰かにきずつけられたり いやなのに さわられたり、見られたり  
しないんだよ。でも、もし、だれかにされてしまったらそれは、やった人がぜんぶわるい。たとえ、  
「やめて」って言えなくてもあなたはぜったいにわるくないよ。



## たいせつな きみへ

プライベートゾーンのこと わかったかな？

きみの からだは きみのもの。

じぶんの からだを どうするか きめられるのは  
じぶんだけ なんだよ。

きみも そして おともだちも

みんな ひとりひとりが たいせつなんだ。

じぶんが かんじるきもちを たいせつにしてね。

ほくは いつでも おそらから みているよ！

くもくんより

～保護者の皆様へ～

今回一部ほけんだよりにのせたのは、東山書房の『おしえて！くもくん～プライベートゾーン  
ってなあに？～』という絵本の配付用資料です。尾山台小学校では、1年生～6年生までこの絵本  
のくもくんと一緒にプライベートゾーンについて学びました。プライベートゾーンを知ることは、  
自分を守ることとなります。ぜひ、ご家庭でもお話してみてください。