



おおさかふりつにしょうしえんがっこう
大阪府立西浦支援学校
ほけんしつ れいわ ねん がつ
保健室 令和7年7月

7月に入りました。暑い日が続いていますが、元気に過ごしていますか？
規則正しい生活を送り、暑い夏を乗り越えましょう。

暑さ対策をしよう

帽子を使用し、直射日光に
当たらないように心がけましょう。

強い体をつくろう

強い体を作るためには、規則正しい
生活を送ることが大切です。

1日3食、栄養バランスの良い食事と
り、十分な睡眠や休息をとりましょう。



熱中症にならないために…



こまめに水分補給をしよう

のどが渇く前に水分をとりましょう。
塩分の補給も忘れずに！

無理をしないで休もう

「頭が痛い」「体がだるい」など体調が
悪いときに、運動をすると危険です。
無理をせず涼しい部屋で休みましょう。

～保護者のみなさまへ～

1学期終業式に、「わたしのからだ」を配付します。

身長・体重からみた栄養状態（やせ、肥満等）を

知りたい方は、担任までご連絡ください。

学校保健委員会を実施しました

今年度の取組みテーマは「校内の怪我発生状況」と

積極的にけがの予防に取組む児童生徒の育成」

です。今回はこの取組みについて学校医・PTA

役員・教職員と共有しました。後日学校医の

先生よりご助言をいただく予定です。

6月16日から20日は、ココカラウィークでした

みんなのチャレンジは 自分を守る! 友だちを守る!

本校は年間3回ココカラウィークを実施します。

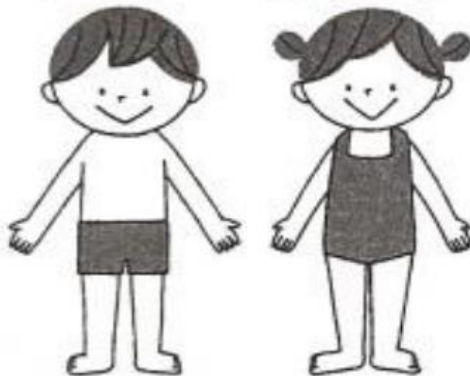
他の人の体を勝手に触らない
他の人に自分の体を
勝手に触らせない

他の人のプライベートゾーンを
見せられたり
自分のプライベートゾーンを
人に見せたりする必要はない

怖い気持ちになったとき
嫌な気持ちになったときは、
「イヤだ!」と
はっきりいう

スマホなどで写真を撮る
勝手にとったり、とられたりしない
(SNSで画像を簡単に送らない)

水着の部分が
プライベートゾーン



プライベートゾーンって

からだのどこか知っていますか?

ひとつめ 水着を着たときに
かくれるからだの部分

ふたつめ くちびる

プライベートゾーンの意味

生れてすぐの赤ちゃんから大人までみんなが
持っている、自分だけの「からだの大切な
部分」のことです。

ここがポイント

自分のプライベートゾーンは、毎日の生活で自分で見たり触ったりすることがあります。でも理由もなく、他の人が見たり触ったりしてはダメなからだの部分です。嫌だと思っているのに、他の人がその人のプライベートゾーンを見せてきたり、触らされたりしたときは、まわりの大人の人にすぐ知らせてください。

