

ほけんだよ 6月

2026年度 ハノイ日本人学校 保健室発行 P

日中のさわやかな青空が嬉しいこの頃ですが、気温は40℃近くなることも!! 熱風が吹いています。また、スコールや雷雨もしばしば見られ、本格的にハノイは夏・雨期に入りましたね。

5月～6月にかけて宿泊学習や修学旅行もあり、中学部はテストも控えています。バタバタと忙しい毎日過ごしていますが、みんな元気ですか?! 疲れは溜まっていませんか?! 暑さに負けず、しっかり食べて、寝て、運動して(遊んで)、勉強して! みんなで夏を元気に乗り越えていこうじゃないか～☆★

熱中症の原因は3つの不足!?



睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

水着を着るのはなぜ?

プールが始まりましたね。毎日暑いので、楽しみにしている人もたくさんいると思います。プールのとき、みんな水着を着ますが、どうして水着が必要なのでしょう。

それは・・・**プライベートゾーンをかくためだよ。**



プライベートゾーンっていうのはね、いのちをつくり、育てるためのパーツです。(胸、性器、お尻、口) 水着で隠しているプライベートゾーンは、あなただけの大切な場所なんです。他の人に、自分の許可なく自由に見せたり触らせてはいけません。当たり前ですが、他の人のプライベートゾーンも同じで、友達でもふざけて見たり触ったりすることは、相手をいやな気持ちにさせ、傷つけることになります。



プライベートゾーンは特に大切な場所。でもね、男の子も女の子も誰でも、頭からつま先まで、**【全身すべてが自分の大切なもの】**です。自分の許可なく見られたり触られたりして、少しでも「イヤだな(不快だな)」と思ったら、友達でも恋人でも家族でも、「イヤ」と伝えて良いからね。そして相手の「イヤ」を尊重するということが大事だよ。

いざという時の自分の身を守る行動

NO!
いやだ

GO!
にげる

TELL!
おとなにはなす

もし「秘密だよ」と言われても信頼できる大人に話すこと! 恥ずかしくないよ。大丈夫。ちゃんと話を聞かからね。困ったり悩んだりしたら保健室にも相談しに来てね☺

～産婦人科にも相談して良いよ～

産婦人科は妊娠・出産のことだけではなく、10代の人たちに思春期の健康相談もしてくれます。「まだ行くのは早い」とためらわず、性の悩みがあればみんなも行って良い場所だよ🍀