

# 保健だより 7月



小川北  
義務教育学校  
保健室

夏休み、計画的に!



まもなく夏休みに入ります。学校中心の生活と生活リズムが変わるため、厳しい暑さもあって調子をくずしたり、体力が落ちてケガをしたりすることもあります。夏休みの過ごし方で、9月からの学校生活、元気に生活できるかどうかということにも影響が出てきます。体調管理の面からも夏休み、できるだけ規則正しい生活を意識しながら過ごしていただければと思います。ご協力よろしくお祈いします。



なりすましていることも!

それ、本当にアップしても大丈夫ですか?  
(個人情報、他の人が写った写真、悪口の書き込みなど)

ホント? ウソ?  
SNSの情報にはウソやデマもあります。真偽を見極める力をつけましょう。

SNSで知り合った人と安易に会ったり、写真を送ったりするのはとても危険です!

デジタルデトックスのススメ

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう!

こんな効果が!

- 睡眠の質がよくなる
- 目や脳の疲れがとれる
- SNSによるストレスが減る
- 別のことに時間を使える

OFF

## 生(生きる)講演会を実施しました

6月19日、6年生、9年生を対象に、龍ヶ崎済生会病院の産婦人科医である陳央仁先生<sup>ちんおうじん</sup>を講師にお招きし、生(生きる)教育の講演会が実施されました。6年生には「だれもが愛されるために生まれてきて、存在自体が愛の結晶だということ」や、「自分の命も他人の命も大切にして、夢を持って生きてほしい」というメッセージをいただきました。9年生には、命を大切にして生きるためにという主題で、思春期への性への興味関心への注意点や、性倫理について、一歩踏み込んだお話をいただきました。

命を大切に育てる子どもを育てるためには、自分自身を好きになることが重要です。講演後の感想には陳先生のお話を聞いて命のことや自分のことを考えることができたと答えていた児童生徒がたくさんいました。とても心が温まる講演会でした。

陳先生から保護者向けの動画を紹介していただきました。QRコードを読み取り、ぜひご視聴ください。



## 保護者の方へ

～健康診断結果を受けて～

夏休みのうちに



治療を済ませよう

4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございました。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合には「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、その後、受診の方はお済みになりましたでしょうか。夏休みは治療のチャンスです。まだ受診していない場合は、夏休みの間にぜひ済ませていただければと思います。特におし歯の治療などは一定の期間が必要になる場合がありますので、早めの受診をお願いします。なお受診が済みましたら、学校へお知らせください。

## 令和6年度 第1回 学校保健安全委員会を実施しました

7月12日、第1回 学校保健安全委員会を開催しました。学校保健安全委員会は、小川北義務教育学校の児童生徒が健康、安全に日々を過ごせるように支援するための組織です。

今回は、生と性のはぐくみ研究室「はぐ♡ラボ」の中井 聖 先生を講師とし、「生命(いのち)の安全教育」についてご講話いただきました。「生命(いのち)の安全教育」についての国や県の動向やその内容、家庭でできる「生命(いのち)の安全教育」などについて話を聞くことができました。「生命(いのち)の安全教育」は、子供たちが性暴力の加害者、被害者、傍観者にならないよう、文部科学省が全国の学校において推進しているものです。本校でも、「生命(いのち)の安全教育」について、全教職員で指導・支援に取り組んでいきたいと思っております。今回、よりよい指導・支援となるヒントを得ることができた貴重な時間となりました。ご参加いただきました保護者の皆様、中井先生、ありがとうございました。

各ご家庭でも文部科学省HP、中井先生の動画などをみて、お子様と話題にしていいただければと思います。



<参考動画「性暴力から子どもを守るために」>

中井先生から動画を紹介していただきました。茨城県教育委員会のサイト「家庭教育応援ナビ」にて公開している動画です。学校で推進している「生命(いのち)の安全教育」の内容に触れながら家庭で周囲の大人ができる関わりについてお話をしています。QRコードを読み取り、ぜひご視聴ください。





## 〈参考〉文部科学省 HP より

文部科学省では、子供たちが性暴力の加害者、被害者、傍観者にならないよう、全国の学校において「生命（いのち）の安全教育」を推進しています。「生命（いのち）の安全教育」の詳細につきましては、文部科学省ホームページをご参照ください。

### 生命（いのち）の安全教育について ～保護者のみなさんへ～

**性犯罪・性暴力は、被害者の尊厳を著しく踏みにじる行為であり、その心身に長期にわたり重大な悪影響を及ぼすことから、その根絶に向けた取組を強化していく必要があります。**

文部科学省では、子供たちが性暴力の加害者、被害者、傍観者にならないよう、全国の学校において「生命（いのち）の安全教育」を推進しており、このたび、有識者の意見も踏まえ、教材及び教職員向けの指導の手引きを作成しました。

**保護者のみなさまにおかれては、子供の性暴力被害防止のため、「生命（いのち）の安全教育」について、御理解と御協力をお願いいたします。**

- 教材及び教職員向けの指導の手引きは、学校等向けに作成したものです。各家庭においても参考にいただければと考えています。性暴力被害に遭った場合の対応や相談先等についても掲載しています。
- 子供が受けた性暴力被害は、大人が早期に気づくことが重要です。本教材等を参考に、日頃から家庭内でコミュニケーションをとることで、被害の早期発見・適切な相談につなげていくことが大切です。

#### 教材の主な内容

##### 【幼児期】

- ・「水着で隠れる部分」は自分だけの大切なところ
- ・相手の大切なところを、見たり、触ったりしてはいけない
- ・いやな触られ方をした場合の対応 等



##### 【高校】

- ・自分と相手を守る「距離感」について
- ・性暴力とは何か（デートDV、SNSを通じた被害、セクシュアルハラスメントの例示）
- ・二次被害について
- ・性暴力被害に遭った場合の対応 等



##### 【小学校】

- ・「水着で隠れる部分」は自分だけの大切なところ
- ・相手の大切なところを、見たり、触ったりしない
- ・いやな触られ方をした場合の対応
- ・SNSを使うときに気を付けること（高学年） 等



##### 【高校卒業前、大学、一般（啓発資料）】

- ・性暴力の例
- ・身近な被害実態
- ・性暴力が起きないようにするためのポイント
- ・性暴力被害に遭った場合の対応・相談先 等



##### 【中学校】

- ・自分と相手を守る「距離感」について
- ・性暴力とは何か（デートDV、SNSを通じた被害の例示）
- ・性暴力被害に遭った場合の対応 等



##### 【特別支援教育】

- ・小・中学校向け教材を活用しつつ、児童生徒等の障害の状態や特性及び発達の状態等に応じた個別指導を実施。

「生命（いのち）の安全教育」の各段階の教材・指導の手引きは、以下のURL及びQRコードより閲覧・ダウンロードが可能です。

保護者のみなさんにもお読みいただき、子供の性被害防止に役立てていただけますと幸いです。文部科学省ホームページ：「性犯罪・性暴力対策の強化について」

(URL) [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/danjo/anzen/index.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/danjo/anzen/index.html)



もしもお子さんから被害の相談を受けた場合はこちらにご相談ください。

**性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター**  
全国共通番号 # 8 8 9 1（はやくワンストップ）

産婦人科医療（証拠採取・緊急避妊薬の処方等）やカウンセリング、法律相談などの専門機関とも連携しています。

(URL) [https://www.gender.go.jp/policy/no\\_violence/seibouryoku/consult.html](https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/seibouryoku/consult.html)





## 教材例

- ・ 幼児向け教材は、プール等の生活の中の場面を捉えて、教材を切り分けて使用。
- ・ 中学生・高校生向け教材には、登場人物がどのように行動すればよかったのかを考えるワークも実施可能な事例を掲載。

### 幼児向け 教材例

みすぎでかくれるところは  
じぶんだけの  
だいじなところだからだよ

いろんなひとにみせるところ。〇〇ないんだね！

くち・かおもだいじだよ！

### 中学生向け 教材例

#### 性暴力の例【デートDV】

DV（ドメスティック・バイオレンス）とは、結婚している相手など親密な関係の相手からふるわれる暴力のことです。恋人同士の間起こる暴力のことを「デートDV」と言います。

どんなことがデートDVになるの？

身体的暴力	精神的暴力	性的暴力	経済的暴力
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 暴力を手段として、相手を怒いどおりにしたり、一方的に言うことを聞かせようとする。</li> <li>● 殴る、蹴るといった体に対する暴力だけでなく、相手を八かにしたり無視をするといった行為もDVです。</li> </ul>	<p>こんな思い込みをいませんか？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 相手は自分より強くて怖いから、暴力をふるう。</li> <li>● 自分が悪いから、相手は怒っているのだ。</li> <li>● 自分が悪いから、相手は自分を愛している。</li> </ul>	<p>親しい関係でも自分と相手の気持ちを大切にしましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 自分がいやだと感じたことはいやと伝える</li> <li>● 相手がいやがることはしない</li> </ul>	

### 小学生（低・中学年）向け 教材例

ワークシート

じぶんだけのたいせつなところを  
さわられていやなきもちになったら、  
どうすればいいかな？

### 高校生向け 教材例

#### 性暴力が起きないようにするためには

性暴力の被害者と加害者を生まないためには、自分を大切に、相手も大切に、相手とよりよい人間関係をつくっていくことがとても大事です。

よりよい人間関係をつくることは、性暴力を防ぐことにつながっていきます。

自分を大切に	相手を大切に	暴力をゆるさない
自分の下着や洋服の写真を撮ったり、送ったりしない	相手の下着や洋服の写真を送らせたり、SNSに投稿したりしない	相手の性的な写真が送られてきたら、そのままにして返信できずに削除しましょう

SNS等を通じた被害を例にすると・・・

### 小学生（高学年）向け 教材例

#### SNSを使うときに気をつけること

SNSでやりとりしている相手は  
本当に信らいい人なのかな？

### 高校生（卒業直前）・大学生・一般向け 啓発資料例

#### お互いの心と体を大切にするために

— 性暴力のない社会に向けて —

誰もが自分の心と体を大切にしたいと思っています。しかし、知らない間に心や体を大切にすることができなくなることがあります。この冊子では、大切な心と体を大切に、お互いの心と体を大切にすることができるよう、一人ひとりができることを紹介します。

- 性暴力とは
- 自分と相手の関係を大切にしよう
- 自分が大切にしたいことを伝える
- 相手の大切にしたいことを伝える
- 助けを求めよう