



令和8年7月1日  
みなとみらい本町小学校  
校長 大井 慶亮  
保健室

暑い日が増えてきました。学校ではプールの授業が始まっています。ご自宅での朝の健康観察を、プールの日は特にしっかり行っていただきたいと思います。体調不良や、睡眠不足、朝食を食べられなかった状態で入水すると体調の悪化はもちろん、けがの原因にもなります。お子さんがプールに入りたい気持ちが強くても、いつもと様子が違うことがあれば、慎重な判断をお願いします。

### 定期健康診断が終了しました

健康診断が終了しました。6月29日（月）に各クラス健康手帳が返却されています。結果の確認をしていただき、7月3日（金）までに押印又はサインをして担任へ提出をお願いいたします。

健康手帳は、学校保管とさせていただきます。

【確認・押印していただきたいページ】

- 全学年 →P4～5（定期健康診断のページ）
- 1～3年生→P7（きりんのページ）
- 4～6年生→P8～9（グラフのページ）
- 全学年 →P17～23（学年の歯科のページ）



☀️ 夏休みが  
始まります！



7月18日からは夏休みですね！体調と安全に気をつけてお過ごしください。  
夏休み中の予定がたくさんあるご家庭も多いのではないのでしょうか。熱中症には十分にご注意ください。子どもどうして外遊びをする際は、こまめな水分補給、気分が悪くなる前に定期的に日陰で休むなどの対策を、ご家庭でもよくお伝えください。

また、夏は水辺での事故が毎年多く報告されます。特に海や川で遊ぶときは、お子さんから目を離さず、安全第一でお楽しみください。

### 水辺で遊ぶときはライフジャケットを



海や川で子どもが命を落とす事故が、毎年起こっています。

命を守るために…

- 友だちに「川で遊ぼう」などと誘われても、子どもだけで行ってはいけません。大人に声を掛けましょう。
- 水辺で遊ぶときはライフジャケットを着てください。これは大人がいる時でも同じです。水辺の事故の多くがライフジャケットを着ていれば防げたという調査もあります。



車に乗ったらシートベルトをするように

「水辺で遊ぶときはライフジャケット」。覚えておいてくださいね。



## 第1回ココカラないろ会議



6月5日、こころとからだの健康について考える学校保健委員会「ココカラないろ会議」を開催しました。参加者は、管理職・養護教諭・保健委員会と各委員会の代表児童・教職員・保護者(希望者)・スクールカウンセラー(動画によるメッセージ)です。

テーマは「自分らしさ・相手らしさも大切に」～まもりあおう 一人ひとりのしゃぼんだま わらないために、できること～です。

今年度は、こころとからだの「いや」と「いいよ」を分ける、目に見えない「境界線」(しゃぼんだま)と「同意」をキーワードに、自分と相手を大切にできる関わり方ができるよう取組をします。会議では、「しゃぼんだまがわれそうなときはどんなとき?」「そのときの気持ち」「あなたならどうする?」について意見交換しました。今後、しゃぼんだまをまもりあえる関わり方のヒントになるような動画を各委員会で作成し、順番に発表していく予定です。

難しいテーマではありますが、人それぞれの「ちがい」を認め合い、大きさや柔らかさが異なるしゃぼんだまをまもりあえるよう、大人と子どもで一緒に考え、取り組んでいきたいと思えます。



みなさんと一緒に、こころとからだのしゃぼんだまについて考えることができました。しゃぼんだまは、みんな同じではありません。人によってちがうし、そのときの気持ちによってもかわります。まずは、自分のしゃぼんだまを知ること。相手のしゃぼんだまを知ろうとすること。考えて行動することが大事です。この会議のメンバーが中心となり、それぞれの委員会にも協力してもらって、一人ひとりのしゃぼんだまをまもりあい、気持ちよくすごせる学校にしましょう。(保健委員会より)

### 【児童の感想 一部抜粋】

- 人がいやなことは自分とちがうこともあるから、その人のしゃぼんだまや表情や気持ちを考えて、行動しようと思った。
- いろいろな人がいるから、やわらかさも、大きさも、全然ちがうしゃぼんだまを守っていかなくてはと思いました。
- 心はしゃぼんだままで守られている。そう考えると私は安心できます。しゃぼんだまは、ちょっとでもさわるとすぐはじけてしまいます。このように、心もしゃぼんだまと似ていて自分ではちょっときつい言葉を書いただけでも、相手にとっては心が傷つく言葉だったりする。だからきつい言葉はいわないようにしたい。