保健だより6月臨時号

令和7年6月11日（水）
砧の学び舎
世田谷区立砧中学校保健室

自分にも友達にも思いやりを持とう！

6月4日(水) の全校朝礼で「子どもの権利」「熱中症」など自分の心と体を守るための大切な話をしました。（養護教諭）

子どもの権利条約：世界中の子どもたちが安心して生きていけるように決められた、国と国との約束事のこと

「差別の禁止」「学ぶ権利」「意見を言う権利」などたくさんの大切な内容が含まれています。
担任の先生からお話があったように、世田谷区では、子どもの権利条例が改定されました。



特に大切にしてほしい権利は…「助けを求める権利」



困っているとき、辛いとき、誰かに「助けて」と言っていいし、言うべきです。あなたの話に耳を傾けてくれる大人は必ずいます。



助けを求めることは「自分のことを守る大切な力」です。周りの人に「助けて」と表現できたとき「自分のことを大切にできた！」と自分自身のことを褒めてあげてください。

「こんなこと相談しても良いのかな」と迷う気持ちもあると思います。でも、声に出すことを怖がらないでください。安心して毎日を過ごすことは、当たり前の権利です。

6月は「いじめ防止月間」

友達の中には、気が合わない子もいると思います。でも、気が合わないからといって差別したりいじめたりして良い理由にはなりません。「苦手だな」と思っても一度相手のことを受け入れる気持ちが大切です。





熱中症を予防しよう！



水分補給



風通しの良い服装



我慢しない

上記3つも大切ですが、日頃から適切な体調管理をすることが熱中症を予防することに繋がります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。