



～こころとからだをまもる～ プライベートゾーン&コミュニケーション特集

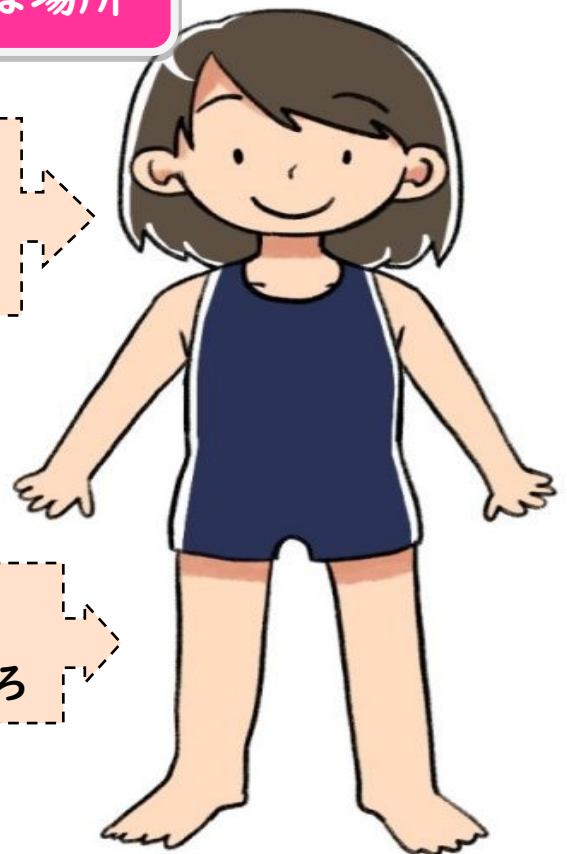
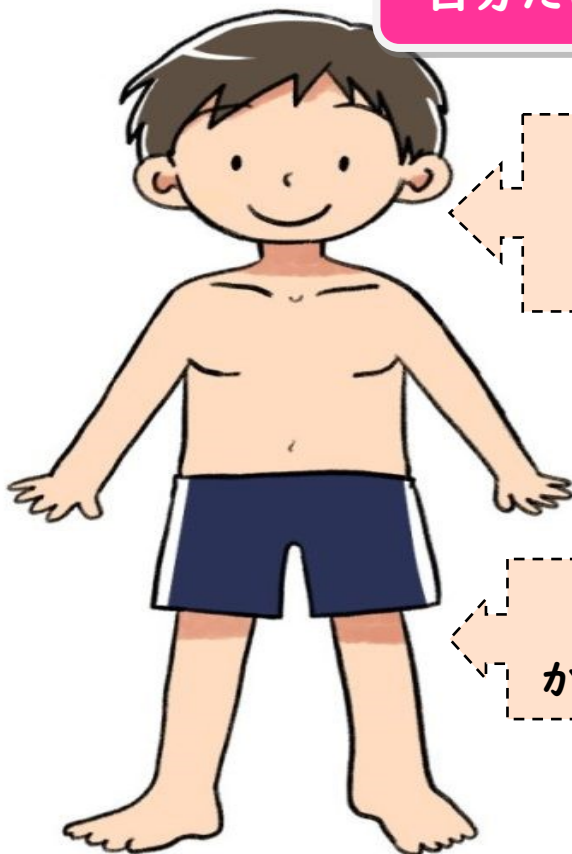
みなさんは、だれかにさわられて『いやだな』と思ったことはありますか？または、だれかに『ひみつにしてね』と言われて、なんとなくモヤモヤしたことはありませんか？

じつは、そんな時こそ、こころやからだの大切なサインなのです。今月の保健だよりでは、『プライベートゾーン』や『いやな気持ちに気づいたとき』にどうしたらよいかをいっしょに考えていきたいと思います。

プライベートゾーンってなに？

みなさんは、人の身体には『他人がさわってはいけない部分がある』ということを知っていますか？それは、プライベートゾーンと呼ばれ、『自分だけの大切な場所』です。

自分だけの大切な場所



くち かも
口も顔も
だいじ
大事

みずぎ
水着で
かくれるところ

プライベートゾーン6つの約束

プライベートゾーンにはお約束があります。学校生活では『くすぐり』や『ふざけあい』の中で、友達とふれあうことがあると思います。しかし、それは本当に相手も楽しんでいるのかな？次に6つのお約束を紹介するので、守れているかしっかりと考えてみてくださいね。

ほかのひとの
プライベートゾーンを
さわらない



ほかのひとの
プライベートゾーンを
みない



じぶんの
プライベートゾーンを
みせない



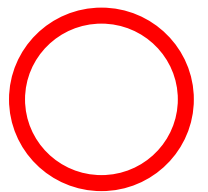
じぶんのプライベートゾーンを
ひとがいるところで
さわらない



けったり たいたり
しない



おふろで きれいに
あらおう






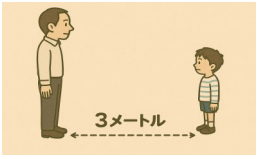
自分と相手を守るもの

～『こころのきより』ってなに?～

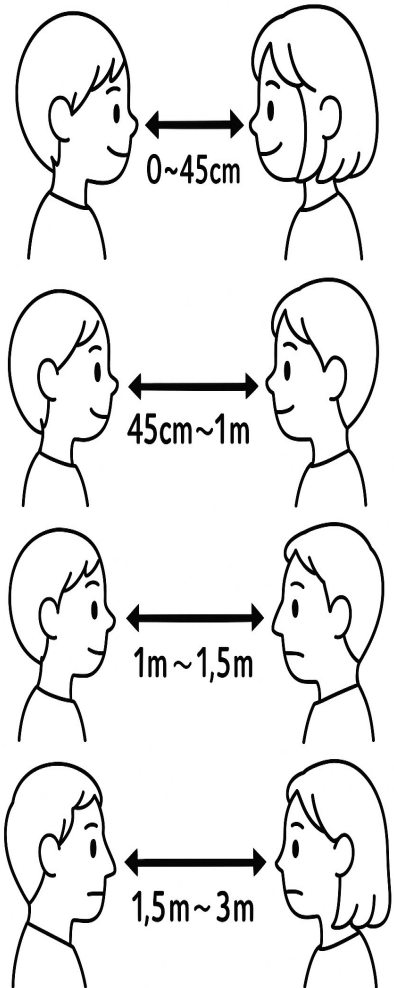
～おたがいが気持ちよくすごすために～

みんなには『こころのきより』(パーソナルスペース)があります。それは、『これより ちかづかれると イヤだな』『ちょっと きんちょう するな』と感じる、自分だけの ころの なわばりです。

おたがいの『こころのきより』を大切にできると、もっと なかよく、気もちよく すごすことができます。

あいて	こころのきより(めやす)
<small>ひと</small> おうちの人やだいすきな人 	とても ちかくても <small>あんしん</small> 安心できる (0~45cmくらい)
なかよしの ともだち 	<small>すこ</small> <small>だいじょうぶ</small> 少しちかくても 大丈夫 (45cm~1mくらい)
<small>とも</small> <small>せんせい</small> ふつうの友だちや先生 	ちょっとはなれていたい (1m~1.5mくらい)
<small>し</small> <small>ひと</small> 知らない人 	はなれていてほしい (1.5m~3mくらい)

きよりの めやす



コミュニケーションで大切なこと

- * 自分が嫌だと感じたことは『嫌だ』と言ってよい。
- * 相手が『嫌だ』と言ったら気持ちを受け入れる。
- * 一緒にいるのが辛い時は相手と距離をおいてみる。(遊ぶ回数を減らしたり、違う友達との時間を増やす)
- * 自分との距離が守られていない、と感じるときは信頼できる人に相談する。



あのね

『あのね ぼっくす』について

いまじゅくしょうがっこう ほけんしつまえ けいじぼん はこ 今宿小学校では保健室前の掲示板に『あのねぼっくす』という箱があります。『あのねぼっくす』は今宿小学校のみんなが何か
こま 困ったことや、き 聞いてほしい事があったとき つか はこ はなし き ほ 話を聞いて欲しいことがあった時、『あのねカード』を『あのねぼっ
す』に入ると、はなし せんせい はなし 話をしたい先生とお話することができます。
なに こま とき ひとり なや きも か い 何か困ったことがあった時、一人で悩まず、『あのねぼっくす』にみんなの気持ちを書いて入れてみてね。

はなし い *話を聞いてもらうとこんなに良いことがあります。
かな きもち お ○イライラや悲しい気持ちが落ちついたり、すっきりする。
い いっしょ かんが ○どうすれば良いか一緒に考えてもらえる。
そうだん き ないよう ともだち こと べんきょう がっこう こと からだ こと じぶん こと うち 相談や聞いてもらいたい内容は友達の話、勉強や学校の事、体の事、自分の事、保健室前の掲示物の事、家
こと がっこういがい こと なん い の事、など学校以外の事でも何でも良いです(^▽^)/

ひとりで なやまず はなしてね

つか 『あのねぼっくす』の使い方

※『あのねぼっくす』の近くにも使い方が書いてあります。



- ①『あのねぼっくす』の横にある『あのねカード』に必要な事を書いてください。
- ②『あのねカード』が書けたら、『あのねカード』を『あのね ぼっくす』の中へ入れてください。

あのねカード 年組名前

話を聞いてほしい先生

先生

①友達のこと ()

②学校のこと ()

③お家のこと ()

④自分のこと ()

⑤その他 ()

《あのねカードに書く事》

※あのねカードには次の3つの事を書いてください。

- ①クラス、名前(必ず書いてください)
- ②聞いて欲しい先生(必ず書いてください)
- ③聞いてほしいこと(書きたくない時は書かなくてもいい)



*あのねカードは保健室の先生が最初にみます。
*保健室の先生が話を聞いてほしい先生に『あのねカード』を渡します。
*『あのねぼっくす』にはカギがかかっているの、他の人が見ることはありません。

※あのねぼっくすを使わなくても、保健室は相談することもできます。困った事があった時や聞いて欲しい事があった時に声をかけてね。