



せいきょういく おうち性教育はじめてみませんか？

せいきょういく ことば き おとな おず は はずかしい・まだ早いなどの抵抗感を感じる人が多いと聞きます。きっとそれは子どもが思春期になり性に興味を持ち始めたころに「何を聞かれるんだろう？」「なんて答えればいいんだろう？」という思いをもつ人が多いからでしょう。

きょう せいきょういく こ 子どもの幸せを守るための教育と 考えてみてください。実は、防犯のこと、プライベートゾーンのこと、自分と向き合うこともこれに含まれます。小学校低学年のころから伝えるべき内容ばかりです。保健室では参考になるような本やサイトをご紹介します。

まいにち かぞく かいわ こ 子どものまも これからの時代を生き抜くための力を養う「おうち性教育」をはじめましょう。

さんこう 図書：「一番やさしい！ 防犯・SEX・命の伝え方 おうち性教育ははじめます」



せいかつ みだ 生活リズム 乱れていませんか？

ふゆやす お 冬休みが終わり、再び学校がある生活のリズムに戻りました。日中、元気に過ごすためには早く寝て早く起きることが必要です。夜遅くまで部屋の電気が点いていては目が冴えてしまいます。暖色系の照明に変えてみたり、9時過ぎになったら部屋の明るさを少し落とししたりすると、スムーズに眠れるようになりますよ。

