



令和3年9月17日  
京都市下京雅小学校  
校長 上川 依子  
養護教諭 中尾 早織

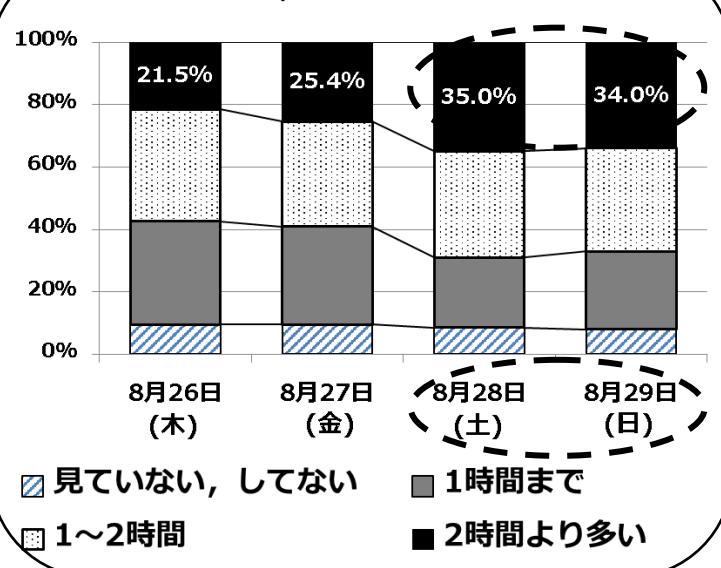
朝・夕は涼しく、季節の移り変わりを感じるようになりました。

緊急事態宣言が延長されました。感染症対策と学校生活の両方を充実させられるように、工夫していきたいと思います。

## 生活チェックのご協力、ありがとうございました！

コロナ禍での2回目の夏休みでしたが、体を動かす機会の減少や、ゲームなどで目を使う時間の増加など、家庭での時間の使い方に悩んでおられる様子が伝わってきました。

### テレビやゲーム、コンピュータでの遊び時間



学校がある日の家での過ごし方と、休日の家の過ごし方は、ちがいがあるようでした。

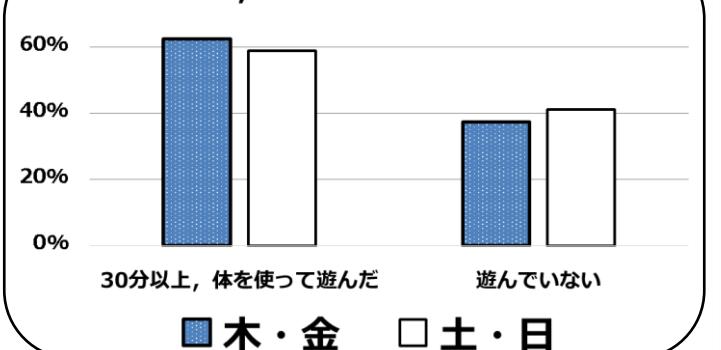
2時間以上、テレビやゲーム、コンピュータで遊んでいる子どもたちの割合に、約10%差がありました。

また、30分以上、体を使って遊んだかどうかについては、若干、学校がある日の方が、多くなっていました。

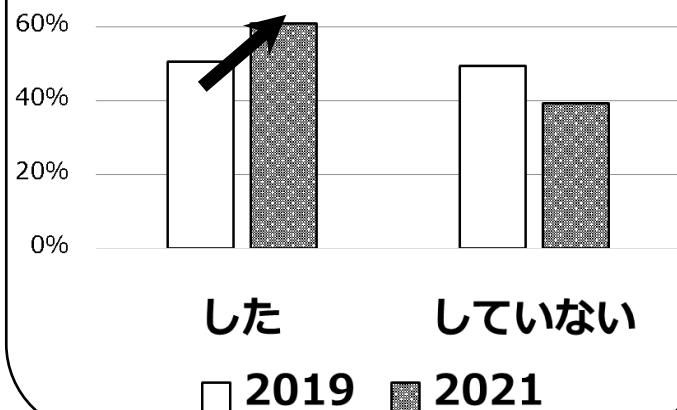
画面を通してではなく、子ども同士が顔を見ながらのコミュニケーションができ、体を使って遊ぶことができる貴重な機会や場所が、学校であることを再確認しました。

密の回避と、体を使って遊ぶことの充実は、両立が難しいですが、学校の環境を生かしながら工夫していきたいと思います。

### 30分以上、体を使って遊んだかどうか



### 30分以上、体を使って遊んだかどうか (外遊びをしたかどうか) の比較



新型コロナウイルス感染症の流行前である、2019年の結果と比べてみました。

2019年は、「外遊びをしましたか？」という聞き方だったので、誤差があるかもしれません。  
今年の方が体を使って遊んだと多くの子どもたちが答えていました。

日本スポーツ協会や文部科学省は毎日60分以上、体を動かすことを推奨しています。まだ体を動かす時間が不十分であるといえますが、体育学習の一層の充実や、休み時間のアリーナの解放、運動場の割当の工夫など、体を動かして遊ぶ機会をこれまで以上に充実できるようにしていきたいと思います。



例年なら春・秋に歯科検診を実施していましたが、京都府歯科医師会より、新型コロナウイルス感染症対策を徹底するにあたり、2回目の歯科検診の中止の要望書が提出されました。

これを受けて学校歯科医と相談した結果、2回目の歯科検診を中止することになりました。ご理解いただきますようお願いいたします。検診は実施できませんが、子どもたちの歯・口の健康について、おうちで丁寧に見ていただくとともに、何かありましたら、学校歯科医に相談することもできますので、お知らせください。



# すこやか

令和3年9月17日  
ほけんの日  
4・5・6年

9月の保健目標

きそくただ

せいかつ

規則正しい生活をしよう



昨日は何時にねましたか？生活チェックを見ていると、びっくりするような時間にねている人がいます。朝の健康観察を見ていると大きなあくびをしている人もいます。

習い事やおうちの人の仕事など、どうしても10時にねられない場合もあるかと思いますが、少しでも早くねる工夫はできます。



**【早ねの工夫！】**  
みんなの生活チェックより

- ・早めに宿題をすませる。
- ・夕飯の前にお風呂に入る。
- ・電気を早めに消す。
- ・見たい番組は録画する。
- ・ゲームや動画を見る時間を決める。



# きゅうきゅうたい ぼくもわたしも救急隊♪

じぶん てあ  
自分でできる手当て3たぐクイズ

☆カッターで指を切つてしましました。



- ①水で洗う。
- ②ハンカチで強くおさえる。
- ③指をふって血を流す。

☆ろう下を走っていてかべにぶつかり、たんこぶができてしまいました。



- ①温める。
- ②冷やす。
- ③よくもむ。

☆暑くて自然に鼻血が出てきてしましました。



- ①鼻をかむ。
- ②水で洗う。
- ③鼻をつまむ。

切りきずを水で洗ったり、ふったりすると、どんどん血が出てきて止まりません。

ハンカチで強くきずをおさえて、心ぞうよりも高くすると早く止まります。



温めたり、もんだりすると、もっとはれていたくなってしまいます。

冷して安静にしなければならないので必ず大人の人に言いましょう。

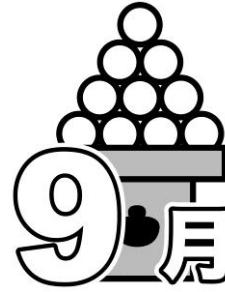


鼻血は鼻の中の小さい血管が切れて出るものです。

小鼻をギュッとつまんで鼻血を止めます。のどに血が流れてくると気持ちが悪いので下をむきましょう。



③ ② ②



# 9月 すこやか

9月のほけんもくひょう  
ただ  
きそく正しい生活をしよう

なんじ  
きのうは何時にねましたか？

せいかつ 生活チェックを見ていると、びっくりするような時間にねている人がいます。あくびをよくしている人もみかけます。

まいにち 毎日、早ねはむずかしいかもしれません、少しでも早くねる工夫はできます。



【早ねの工夫！】  
みんなの生活チェックより

- 早くしゅくだいをする。
- 夕食までにしゅくだいをする。
- ゲームやテレビの時間を決める。
- 早く部屋の電気を消す。
- 早く歯みがきをする。



令和3年9月17日  
ほけんの日  
1・2・3年

ほくもわたしもきゅうきゅうたい♪  
自分でできる手当て3たくクイズ

☆はさみで指を切ってしました。

①水であらう。  
②ハンカチで強くおさえる。  
③指をふって血を流す。

☆ろう下を走っていてかべにぶつかり、たんこぶができました。

①温める。  
②冷やす。  
③よくもむ。

☆暑くて自然に鼻血が出てきてしましました。

①鼻をかむ。  
②水で洗う。  
③鼻をつまむ。

切りきずを水で洗ったり、ふったりすると、どんどん血が出てきて止まりません。ハンカチで強くおさえます。

あたた温めたり、もんだりすると、もっとはれていたくなってしまいます。  
ひや 冷して休まなければならぬので必ず大人のひとにいひ、ナシよう。

鼻血は鼻の中の血の通り道が切れて出ます。  
こばな 小鼻(ふくらんでいる所)をギュッとつまんで鼻血を止めます。

③ ② ②