

ほけんだより



令和7年 8月 26日
京都市立松尾小学校
校長 伊藤幸範 No. 5

夏休みがおわりました！元気にすごせましたか？ 夏休み中に体調をくずしたり、けがをしたりして病院にかかった人は、担任の先生につたえてくださいね。

8月の保健目標 生活リズムをととのえよう ～いきいきチェックをふりかえって～

あつい夏を元気にすごすポイントは「きそく正しい生活」と「手洗い」「ルールをまもる」「こまめな水分補給」でしたね！ 夏休みのあいだ、このポイントをまもれましたか？

- ★すいみん：はやくねる（1～3年生は9時、4～6年生は10時までにねましょう）。
- ★ごはん：あさ・ひる・よるの3食かならず食べましょう。バランスよく食べましょう。
- ★うんち：「今日は出たか。」「どんなうんちだったのか。」を毎日、確認しましょう。
- ★てあらい：ごはんの前、トイレの後は石けんで手をあらいましょう。きれいなハンカチでふきましょう。
- ★ルール：みんながケガをしないよう、そして、みんながきもちよく過ごしたり、使ったりするために決められているものです。かならず守りましょう。



それから・・・「こまめな水分補給」!!

実はこのポイントのうち、「きそく正しい生活」は、夏休みの宿題でもあった「いきいきチェック」のチェック項目でもあるのです。「いきいきチェック」はどうでしたか？ 自分のいきいきチェックをふりかえって、2学期も生活リズムをととのえて、元気にすごせるようにしましょうね。



あせ 汗なんて かきたくない??



●「あせ」って、なんのためにかくの？

汗は蒸発するときに、からだの「ねつ」をうばってくれます。どんなに運動をしても、体温が上がりすぎないのは、汗のおかげです。



●「あせ」って、1日にどれくらい出るの？

普段じっとしていても500mlペットボトル1～2本分くらいの汗が出ています。運動をすると、出る汗の量はぐっと増えるので、汗で出た分の水分を補給することが大切です。水分が足りないと汗をうまくかくことができなくなり、熱中症になりやすいので、注意しましょうね。



●「あせ」って、なぜにおうの？

体温調節のために出る汗は、99%が水です。だから、出たばかりの汗にはおいません。でも、汗をかいたままにしておくと、その汗や皮膚の汚れをエサに細菌が増えてにおうのです。だから、こまめにタオルやハンカチで汗をふきとれば汗はにおわないです。汗はこまめにふきましょうね。

保護者のみなさまへ

★夏休みいきいきチェック表、お子さまの生活リズムはいかがでしたでしょうか？

長い夏休み、できるだけ生活リズムを変えずに生活することができましたでしょうか？多少崩れる日もあったかと思いますが、「夏休みいきいきチェック表」を活用して、夏休みが終わる最後の1週間に生活リズムを整えていただけたら幸いです。「夏休みいきいきチェック表」の結果は、全校分を集計し、9月の保健だより紙面にてお知らせさせていただく予定です。

★夏休み中、お子さまの健康面におかわりはありませんでしたか？

夏休み中のけがや病気で、大きな治療や手術をされたり、今も学校生活で配慮が必要な場合には、担任へお知らせいただきますよう、お願いいたします。

★暑い日が続いています

体調管理にご注意ください。

●規則正しい生活（「早寝・早起き・3回の食事」が基本です）

●水筒、帽子、ハンカチを毎日もたせてください（もうすぐ、マツリンピックの練習もはじまりますので、汗拭き用ハンカチやタオルも毎日もたせてください）

※学校の水道水は飲用可能ですが、外気温により水温が熱くなっていることもあるため、水筒を持参されることをお勧めいたします。



夏こそ!! 「みそ汁」で元気に♪

いいこと① 栄養満点

味噌には必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル・食物繊維など多くの栄養素が含まれています。野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところですね。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

いいこと② 体を温める

エアコンの効いた室内にいたり、冷たいものばかりとっていると体が“お疲れモード”になってしまいます。みそ汁が、体の中からじんわりと温めてくれます。（もちろん他のスープでもOK）

いいこと③ 熱中症対策に

この時季は、熱中症も心配です。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また味噌は、腸内環境も整えてくれるので、免疫力アップにも効果があります。暑さに負けない体づくりのひとつになりますね。

★ハンカチを毎日もたせてください

ハンカチを持参していない児童がとて多いです。

ハンカチは、手洗い後に手を拭くだけでなく、災害時には煙を吸わないために口元へあてる大切な役割もあります。災害はいつ・どこで起こるかわかりません。また、いくら石鹸できれいに手洗いをしても、自然乾燥や衣服で拭いているのでは、細菌が繁殖しかねません。命を守るため・病気を予防するためにも、毎日、清潔なハンカチをお子さまへ持たせていただきますよう、お願いいたします。



★2学期のスクールカウンセラー勤務

カウンセラーの勤務予定は以下の通りです（変更になる場合があります）。8月29日、9月5・12・26日、10月3・10・24・31日、11月7・14・21・28日、12月5・12・19日の金曜日です。希望される方は、事前にお電話にてご予約ください。