

ほけんだより

8月

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

なつやす 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
びょういん 病院にかかった人は、ひとたんにんせんせい 担任の先生につたえてくださいね。

8月の保健目標 せいかつ 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～

なつ げんき 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
ほきゅう 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時までにねましよう）。

★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。

すいぶんほきゅう それから…「こまめな水分補給」!!

じつ 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
こうもく 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
せいかつ 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。



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？

あせ じょうはつ 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、体温が上がりすぎるのは、汗
のおかげです。



●「あせ」って、1日にどれくらい出るの？

ふだん 普段じつとしていても 500mlペットボトル1～2本分くらいの汗がでています。運動をすると、出る汗の量はぐっと
ふ 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、
ねっちゅうじょう ねっちゅうじょう 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？

たいおんちゅうせつ 体温調節のために出る汗は、99%が水です。だから、出たばかりの汗はにおいません。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れば幸いです。「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、お願ひいたします。

★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も多いです。

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、いくら石鹼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、お願ひいたします。

★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。