

ほけんだより



令和7年 9月 12日
京都市立松尾小学校
校長 伊藤幸範 No. 6

9月9日は「救急の日」でした。簡単なけがの手当では、自分でできるようになるといいですね。マツリンピックをけがなく、そして元気にむかえられるよう、きそく正しい生活をしましょうね。

9月の保健目標 けがを防ごう



まわりのようす

- 服装 (あそびやスポーツにあう服にしよう)
- 場所 (危険なものや場所ではないかな? また、場所にあったあそびをかんがえよう)
- 天気や季節 (雨や雪、風、温度など)
- 道具や遊具 (こわれてない? あぶなくない? 正しいあそびかたを知っているかな)

ストレス



心のようす

- ストレス (不安や心配事があると、集中力がなくなるよ)
- 心のみだれ (急いでいる、別のことが気になるなど)
- 声のかけあい不足 (グループでするものは、声をかけあわないときけんがうまれてくるよ)
- わるふざけ (まわりの安全をかんがえてね)
- ルールをまもらない (ルールは自分をまもるためでもあるよ)



熱中症にならないために

水分補給(水分をとること)をマスターしよう!

★ 飲んだ水分をムダにしない : いちどにたくさん水分をとると、カラダは「満たされた(いっぱいだ)」と勘違いして尿(おしっこ)として、出します。飲んだ水分をムダにせず、カラダに吸収してもらうコツは、少しづつ(カップ1杯くらい)、こまめに飲むことなのです!

★ 1日3回のごはんをしっかりと食べる : 実は、食事(ごはん)からとれる水分は1食あたり 300~500 ml もあるのです! だから、1日3回のごはんをしっかりと食べると、それだけで900~1500 ml も水分がとれるんですよ。

★ 水分は水やお茶で大丈夫 : スポーツドリンクは、運動中や運動後に飲む用につくられています。ふつうの生活や少しの運動ぐらいであれば、1日3回のごはんをしっかりと食べれば、水やお茶で大丈夫です! スポーツドリンクをいつも飲んでいると、むし歯の原因になったり、糖分のとりすぎになったりするので、やめましょうね。

さて、「けが」を防ぐには、どうしたらよいのでしょうか? 今回は「けが」が起こる要因(原因につながる可能性のあるもの)を知り、けがを防ぎましょう!



からだの調子

- すいみん不足 (脳やからだの目ざめがわるく、集中力がなくなるよ)
- つかれ (つかれいると体がおもうようにうごかないよ)
- 栄養のバランスがくずれている(すきらいをへらしていこうね)
- かたいからだ (ふだんからうんどうしようね)



おすすめ!!

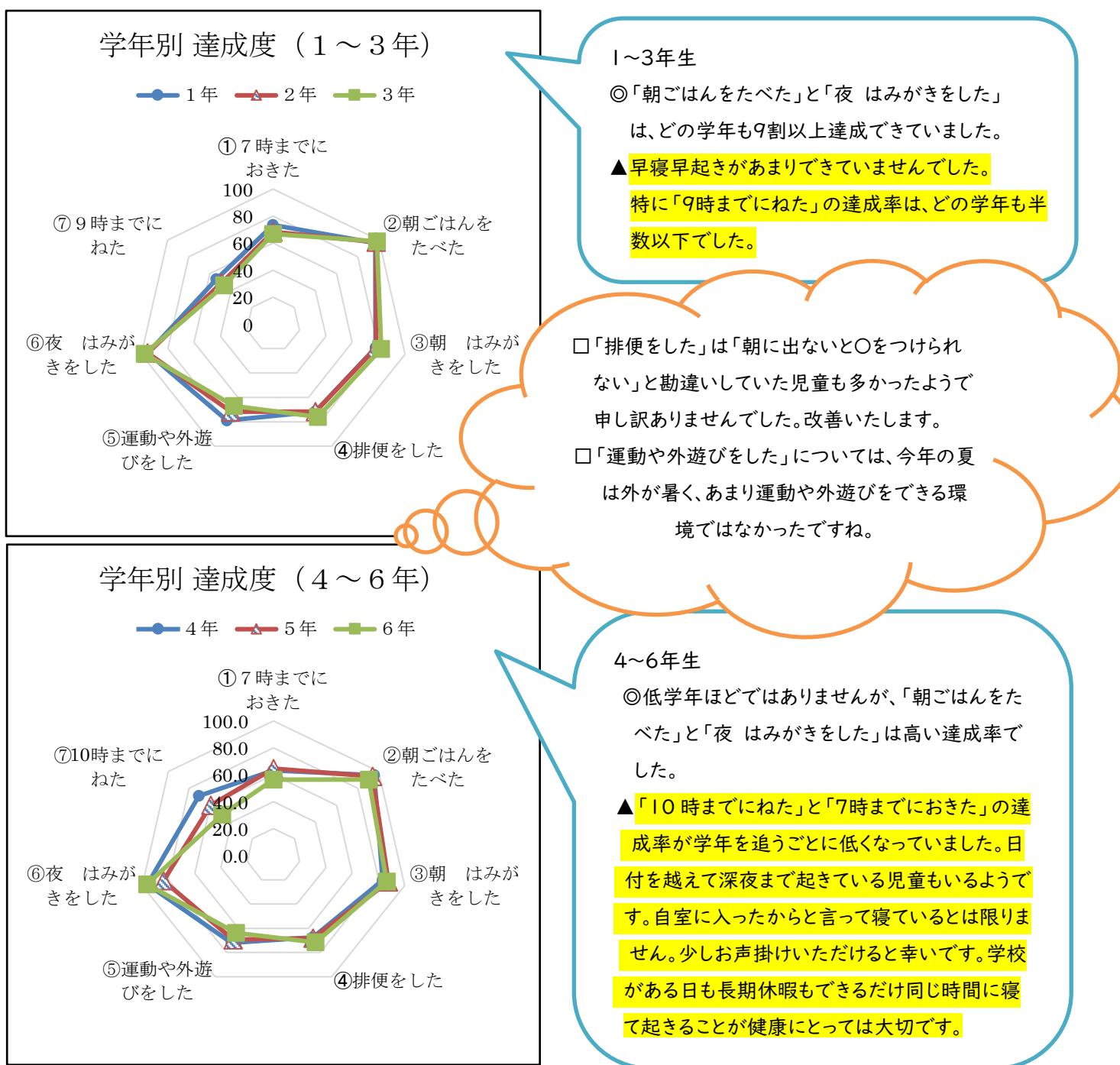
- ① あさごはんのとき
- ② 1時間目のあと
- ③ 2時間目のあと
- ④ 中間休みのおわり
- ⑤ 3時間目のあと
- ⑥ 給食のとき
- ⑦ 昼休みのおわり
- ⑧ 5時間目のあと
- ⑨ 家に帰ったとき
- ⑩ よるごはんのとき



保護者のみなさまへ

★夏休みいきいきチェックの結果

いきいきチェックへのご協力、ありがとうございました。全校の結果をまとめましたので、お知らせさせていただきます。



★まだ暑さに注意してください

残暑厳しい毎日ですね。学校では、マツリンピックの練習がはじまっており、熱中症の心配が続きます。水筒、帽子、汗拭き用タオルを忘れずに持たせていただくとともに、お子さまの体調管理にご注意をお願いいたします。

この「ほけんだより」表面でも書いておりますが、**水分補給の基本は「食事」だ**ということがポイントです。つまり、早起きとともに1日3回きちんと食事をすることが熱中症予防にはとても大切なことです。

※学校の水道水は飲用可能ですが、外気温により水温が高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。

★スクールカウンセラー勤務

2学期のスクール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)。9月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。