

# 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。簡単なけがの手当ては、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かंगा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?あぶくない?正しいあそびかたを知っているかな)



### 【 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(まわりの安全をかंगा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)

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(脳やからだのめぐめがわるく、集中力がなくなるよ)
- つかれ(つかれていると体がおも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)



ねっちゃんしょう  
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 : いちどにたくさんの水分をとると、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、出してしまいます。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、**少しずつ(コップ1はいくらいい)、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300~500ml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900~1500ml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て、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。

めめめ!!  
一日10回の水分補給!!

- 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

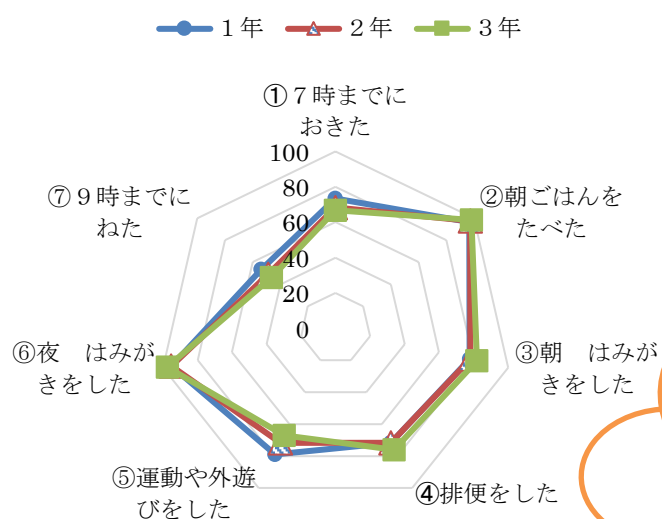


## 保護者のみなさまへ

### ★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。

#### 学年別 達成度（1～3年）



#### 1～3年生

◎「朝ごはんをたべた」と「夜 はみがきをした」は、どの学年も9割以上達成できていました。

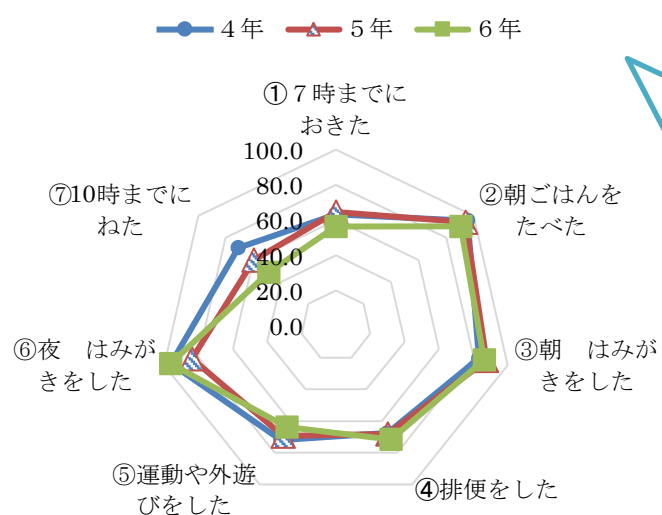
▲早寝早起きがあまりできていませんでした。

特に「9時までにねた」の達成率は、どの学年も半数以下でした。

□「排便をした」は「朝に出ないと○をつけられない」と勘違いしていた児童も多かったようでした。申し訳ありませんでした。改善いたします。

□「運動や外遊びをした」については、今年の夏は外が暑く、あまり運動や外遊びをできる環境ではなかったですね。

#### 学年別 達成度（4～6年）



#### 4～6年生

◎低学年ほどではありませんが、「朝ごはんをたべた」と「夜 はみがきをした」は高い達成率でした。

▲「10時までにねた」と「7時までに起きた」の達成率が学年を追うごとに低くなっていました。日付を越えて深夜まで起きている児童もいるようです。自室に入ったからと言って寝ているとは限りません。少しお声掛けいただけると幸いです。学校がある日も長期休暇もできるだけ同じ時間に寝て起きることが健康にとっては大切です。

### ★まだ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」表面でも書いてありますが、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、早寝・早起きとともに1日3回きちんと食事をするのが熱中症予防にはとても大切なのです。

※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。