

# ほけんだより



令和8年1月15日  
京都市立松尾小学校  
校長 伊藤幸範 No.10

みなさん、あけましておめでとうございます！こしも、よろしくおねがいします。

1・2月は毎年、とても寒いですが、元気にすごせるよう、体調に気をつけましょうね。

**1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～生活リズムを整えよう～**



さて、今月の保健目標は「規則正しい生活をしよう」です。冬休みの宿題にあった「いきいきチェック」はどうでしたか？ 下の4つのポイントを大切にしてくださいね。

はやね・はやおきをしよう！



1～3年生は9時までに  
4～6年生は10時までにねましょう。  
ねむくなくても、時間になったらふと  
んに入る。毎日同じ時間にねる・おき  
ることが大切です。

あさごはんをたべよう！



午前中（おひるごはんまでの時間）  
の勉強や運動のためにもあさごは  
んは大切です。食欲（食べる気持ち）  
がなくても、なにかすこしでも口にい  
れましょう。

あさはトイレにすわろう！



あさごはんのあとは、おなかが動き  
だすのでチャンスです！  
トイレにいきたくなくても、とりあえず  
毎朝トイレにすわり、朝のうんち習慣  
をつけましょう。

からだをいっぱいうごかそう！



ひるまにたくさん体をうごかす  
と、体力がついて強い体がつく  
れます。また、夜にぐっすりねむれ  
るようになりますよ。  
おうちのおてつだいでからだをう  
ごかすのもいいですね！



ぐっすり ねむるためには・・・



○ひるまは、そとでげんきにあそぶ！

○おそい時間にたべない！

○ねる1時間前からは、テレビ・スマホ・ゲームをみない！



## 保護者のみなさまへ

★1月7日に学校保健委員会を開催しました：去る1月7日(水)に、本校ふれあいサロンにて、本年度の学校保健委員会を開催しました。今年度は、本校 通級指導教室担当の西條先生に「学習の不安～家庭でできるひと工夫～」というテーマでお話していただきました。簡単に講演内容を掲載させていただきます。ご参考にしていただき、気になる点や相談したいことがありましたら、お気軽に担任または、本校通級教室担当の西條までご連絡ください。

こんなこと、ありませんか？

ひらがな・カタカナ・漢字・音読・九九・計算

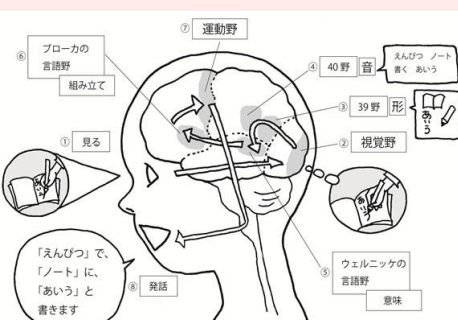
- ・何で覚えられないの？
- ・何でスラスラ読めないの？
- ・いつまで指を使うの？
- ・九九いつ覚えるの？



学習の基礎でのつまずきは  
学習の不安につながる



## 脳の中で苦手なところがあるのかも



わりやすい方法の工夫が大切！

人によって、わかりやすい方法はちがいます！



## ☆スラスラ読むために家庭でできる工夫☆

- \* 読みのスムーズさを高める遊びをする  
しりとり、グリコ、かるた、逆さ言葉あそびなど



- \* 音に合わせて、指を折るなど わかる工夫が大事

どうしても読みが苦手なら、問題を読んであげることは、考えることに力を発揮するためにとても有効です。(特に算数の文章問題など)

## 漢字が覚えられないのは、なぜ？

- 同じ漢字でも読み方がいろいろあり、音と文字を結び付けにくい



- 意味を理解できていない

- 漢字を部首やカタカナなどの要素に分けてみるのが難しい



- 字の形が整わず、自分で何を書いているかわからなくなる

## ☆家庭でできる工夫☆

\*読みと意味と一緒に学ぶ(オ

ススメ:ちびむす漢字カード)

\*文の意味を考えて読む。漢字

をつかった文を考える。

\*部首やパーツをわけて

言語化する。

(例:「洗」→さんずい・さき)

(オススメ:わくわく分けて覚える漢

字、スマイル式プレ漢字)

\*アプリで何度も書いて読む

(オススメ:おもしろ!ひとコマ漢字)

\*マスの大きいノート使用

(オススメ:スクールラインノート、

ちびむす濃い罫線ノート)

\*濃い鉛筆で書く(4B以上)

## 九九が覚えられないのは、なぜ？

- 聞いたことを覚えることが難しい  
→唱えるだけでなく、他の方法で数字を見て唱える、歌にするなど

- いつもと違う数字の読み方

7×4=28      7×4  
しちし      → ななよんでもOK

4のどん	4×1=	4
	4×2=	8
	4×3=	12
	4×4=	16
	4×5=	20
	4×6=	24
	4×7=	28
	4×8=	32
	4×9=	36

## ☆家庭でできる工夫☆

\*ゲーム感覚で式と答えを目でみる

(オススメ:九九モンスター)

\*読みやすい読み方をカスタマイズ

(オススメアプリ:9×9カード)

## 筆算が苦手なのは、なぜ？

- 筆算で計算している途中で位がずれる
- 手順を覚えて計算するのが難しい
- 九九を覚えていない

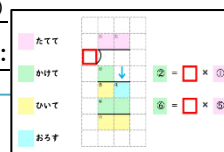
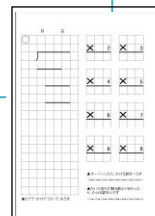
## ☆家庭でできる工夫☆

\*マスのある用紙をつかう→例:

\*九九カードをみながらやる(みながらでもやれることが大切)

\*解く手順がわかるものを使う

→例:



## ☆学習へ向かいやすくするために大切なこと☆

自分で解決する経験をつむ → 学習習慣につながる  
最初は親もいっしょに取り組む  
デジタル機器のルールづくり(理想は1時間以内)

予約制のため、事前にご予約ください

★スクールカウンセラー勤務予定・・・1月16・23日、2月4(水)・13・20・27日、3月6・13日の金曜(2/4のみ水曜)