

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！ことしも、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

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時までにねましよう。
ねむくなくても、時間になつたらふと
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、なにかすこしても口にい
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

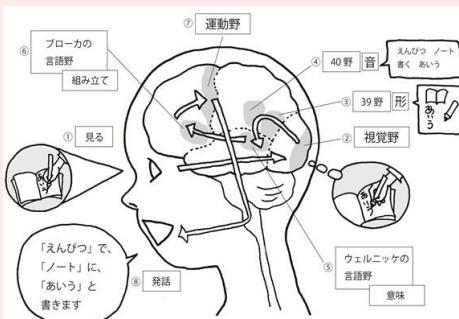
- ・何で覚えられないの？
- ・何でスラスラ読めないの？
- ・いつまで指を使うの？
- ・九九いつ覚えるの？



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！



目で
見るのがわかりやすい



少人数でゆっくりりくかえし
するのがわかりやすい



耳で
聞くのがわかりやすい



身体を動かしたり
リズムにのせるのがわかりやすい

✿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



ちょいこ
れいと



*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
に分けてみてることが難しい



○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

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
 $7 \times 4 = 28$ 7×4
七七 → ななよんでもOK

4の団	5の団
$4 \times 1 =$	
$4 \times 2 =$	
$4 \times 3 =$	
$4 \times 4 =$	
$4 \times 5 =$	
$4 \times 6 =$	
$4 \times 7 =$	
$4 \times 8 =$	
$4 \times 9 =$	

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

✿学習へ向かいやすくするために大切なこと✿

予約制のため、事前にご予約ください

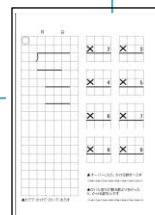
✿家庭でできる工夫✿

*ゲーム感覚で式と答えを目で見る

(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)



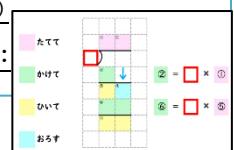
✿家庭でできる工夫✿

*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:



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)

★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)