

令和8年9月15日
京都市立松尾小学校
校長 伊藤 幸範
保健室

夏休み中は、とても暑い日が続いていましたが、みなさんの生活はどうでしたか？充実した毎日をご過ごせていましたか？

さて、2学期が始まりましたね。9月は暦の上では、夏の暑さが和らぎ、秋の訪れを感じさせる季節です。ですが、まだまだ暑い日が続く、夏の疲れも出やすいので体調を崩さないように気をつけてくださいね。

＼ 運動会のまえにくつのチェック!! ／

チェック1: 靴のサイズは合っていますか？

「すぐ大きくなるから」と大きめのくつをはいていませんか？くつが大きすぎると転びやすくなったり、足の指に負担がかかったりします。中じきの上に足をのせたとき、つま先に5～10mm（ひとさし指1本分）ほどのゆとりがあるサイズがちょうどいいです。

チェック2: 正しくはけていますか？

くつをはくときは、かかとをトントンして後ろに合わせ、ベルトをしっかり締めましょう。足がくつの中で動きにくくなり、安全に走ったり運動したりできます。

チェック3: 新しいくつは早めにはきはじめましょう

運動会用に新しいくつを準備する場合は、本番の1～2週間前からはきはじめるのがおすすめです。足になじみ、くつずれを防ぐことができます。

足の健康のために… くつえらびのポイント



- 小きすぎると→指やこうがあたってこすれ、足をいためます
- 大きすぎると→足がくつの中で動いたり、かかとがぬけたりします

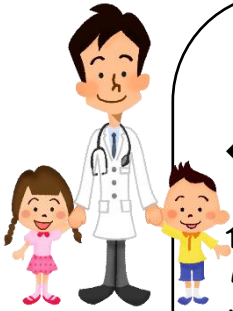
※ ひもをわざとゆるめたり、かかとをつぶしたりしてはくのはぜったいにやめましょう!



保健室にきた人から話を聞くと、これらの場所でのけが、さらに「あわてていた」「ふざけていた」といった原因によるケースがあります。事故を100%ふせぐことはむずかしいかもしれませんが、おきやすい場所を知り、落ち着いて行動すればへらすことができます。自分自身がけがをしないように、また、友だちやまわりの人にもけががおきないようにしたいですね。

保護者の方へ

8月27日(火)に学校保健委員会が開催されました。PTA役員の方や学校医・学校薬剤師の先生方にお集まりいただき、今年度の保健・給食・安全・保健体育分野における年間計画や、子どもたちの健康について現状を交えてお話しをさせていただきました。学校医・学校薬剤師の先生方からは子どもたちの健康課題についてより専門的な見地からご助言をいただくことができました。また、学校薬剤師の寺尾先生から「水分補給について」貴重な講演もいただきました。今後の学校保健活動に活かしていきたいと思えます。



【学校保健委員会でのご意見・ご助言等（一部抜粋）】

◆食生活について

給食時間の様子を見ていると、高学年になるにつれて食べる量や食べられる食品に個人差が見られます。成長期の子どもたちにとって、さまざまな食品から栄養を摂ることは健康な体づくりにつながります。ご家庭でも食事の大切さについて話題にさせていただき、多様な食品に親しめるようお声かけをお願いいたします。

◆アレルギー症状について

学校医から、本校ではアトピー性皮膚炎の児童が多い印象があるとのことのお話がありました。健康診断結果でも、アトピー性皮膚炎(4.9%)、アレルギー性鼻炎(13.1%)、アレルギー性結膜炎(1.7%)がみられ、アレルギー症状を抱える児童が一定数いることが分かります。アレルギー症状は日常生活や学習に影響を及ぼすこともあるため、症状に応じて医療機関を受診し、適切な対応を心がけましょう。

◆水分補給について

暑い日が続く中、熱中症予防のためにはこまめな水分補給が欠かせません。子どもは大人に比べて脱水の影響を受けやすいため、「のどが渇いてから飲む」のではなく、朝起きたときや外出前、運動の前後など、時間を決めて水分を補給する習慣を身に付けることが大切です。また、遊びや活動に夢中になると水分補給を忘れがちのため、大人から意識的に声をかけることも重要です。学校保健委員会でも、「お茶を持って行きましょう」ではなく、「今、お茶を飲みましょう」といった具体的な声かけが、子どもたちの確実な水分補給につながるのではないかという意見が出されました。ご家庭でも、こまめな水分補給への声かけをお願いいたします。

◆薬の服用について

薬を服用する際は、一口程度の水ではなくコップ一杯程度の十分な水で飲むことが大切です。水分が不足すると薬が食道に留まり、食道を傷つける原因となることがあります。特に錠剤を飲むことが苦手なお子さまについては、ご家庭でも飲み方をご確認いただき、正しい服用を心がけてください。

