

ほけんだより9月

令和7年9月17日(水) 熊野第三小学校

2学期が始まって2週間以上経過し、夏休みモードから学校モードに慣れてきた頃だと思えます。

しかし、先週に入ってから、かぜの症状・発熱でお休みする人が増えてきました。町内の学校では、新型コロナウイルス感染症の報告もありますので、**かぜの症状(咳・のどの痛み)がある場合は、教室の中では、マスクをつけて過ごしましょう。**



来週から、運動会の練習が本格的にスタートします。疲れを残さないように「早寝・早起き・朝ごはん」を合い言葉にして元気に運動会の日を迎えましょう。



10月11日の運動会に元気にのぞむために…

ねっちゅうしょうに きをつけよう



れんしゅうの
まえにすい
ぶんをとる



おちゃをおめにもってくる

※スポーツドリンク



あせをかいたら
タオルでふく



ほうしを
かぶる

あかしほうしの
ゴムのてんけんを！

しんどくなったら
がまんしないで
せんせいにいう

きちんと しょくじを しよう



とくに、あさごはんをしっかりとろう！



もしも たべなかったら…



きちんと くつを はこう



かかとを ふまない
あしに あった



くつを はきましょう



つまさきによゆうがあるくつをえらびましょう！

すいみんを しっかり とろう

すいみんを しっかりとるためには…



ねっちゅうしょう 熱中症 に注意!



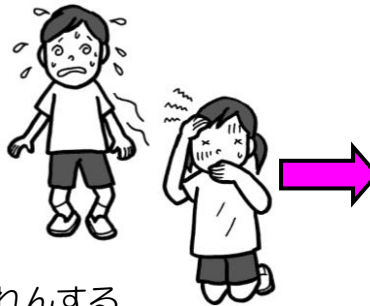
9月に入っても、まだまだ暑い日が続いていますね。そんな時に注意したいのが、**熱中症**です。

暑い時に、運動したり、気温や湿度が高い場所にいたりすると、体の中の水分が不足して汗が出にくくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。

暑い日は、熱中症にならないように、いつも以上に自分の体の調子に注意しましょう。

ねっちゅうしょう おも しょうじょう 熱中症の主な症状

- ☐ 頭が痛くなる。
- ☐ 熱が出る。(体温が上がる)
- ☐ くらくらする。
- ☐ 吐き気がする。
- ☐ 足がつる、ピクピクとけいれんする。



すぐに先生や近くの大人のひとに知らせよう!

ねっちゅうしょう 熱中症にならないために...

- ☐ こまめに水分をとる。
- ☐ 服装をうまく調節する。
- ☐ 外に出るときは、帽子をかぶる。
※登下校時も帽子をかぶりましょう。
- ☐ 夜は早く寝て、体の疲れをとる。
- ☐ 暑さに慣れておく。
- ☐ マスクをしている人は、外(登下校を含む)では、マスクを外す。



熱中症計の暑さ指数(WBGT)を意識して過ごしましょう。指数が高い時は、外遊びを制限しています。

あつ なか からだ 暑い中 体がしんどくなったら...

木かげなど、風通しのいい場所で、衣服をゆるめて休み、冷たい水やお茶・スポーツドリンクなどを飲みましょう。両手・両足を水につけるのもよいです。



ほけんしどう ようす ～保健指導の様子～

9月の身体測定時に「飲料水（飲み物）に含まれている砂糖の量について知ることができる」をめあてに学習しました。一日にとるおやつの砂糖の量は20gですが、実際には多くの砂糖を摂取していることを飲料水に含まれている砂糖の量を見せながら話しました。



その後、ジュースの中味を理解させるために、オレンジジュースを作りました。児童は、飲料水に含まれている砂糖の量に大変驚いていました。特に、ジュース作りでは、「果汁をしぼって砂糖を入れてジュースの完成！」と予想していただけに、着色料を使って砂糖が多く入ったジュース作りには強い印象をもったようです。

今回の話をうけて、これから自分自身の健康のために、飲み物を考えて選ぶことができるようになってほしいと思います。



今回学習で使用した飲料水に含まれる砂糖の量

アクエリ阿斯（約25g）・ポカリスエット（約30g）・
オレンジジュース（約35g）・午後の紅茶（約40g）・
カルピスウォーター（約55g）・コーラ（約60g）

※ペットボトル500ml中

～児童の感想～

- こおらをいつものんでるけど、こんどからは、こっぷ1ぱいにしようとおもいます。（1年生）
- ジュースをこんどから、がぶがぶのまないようにする。なぜなら、カルシウムがすくなくなるし、むしばになるから。（2年生）
- あつい時に水がわりにジュースをのんでいたの、こんどからきをつけて、水やおちゃをのんでいきたいです。（3年生）
- できるだけ自分で考えて、砂糖の取り方に注意していきたい。（4年生）
- 甘い物を食べた後は、歯みがきをしたり、お茶を飲んだりしたい。（5年生）
- 自分が飲むときに、どれだけ糖分が入っているか気にして飲む。（6年生）

9月のほけんもくひょう

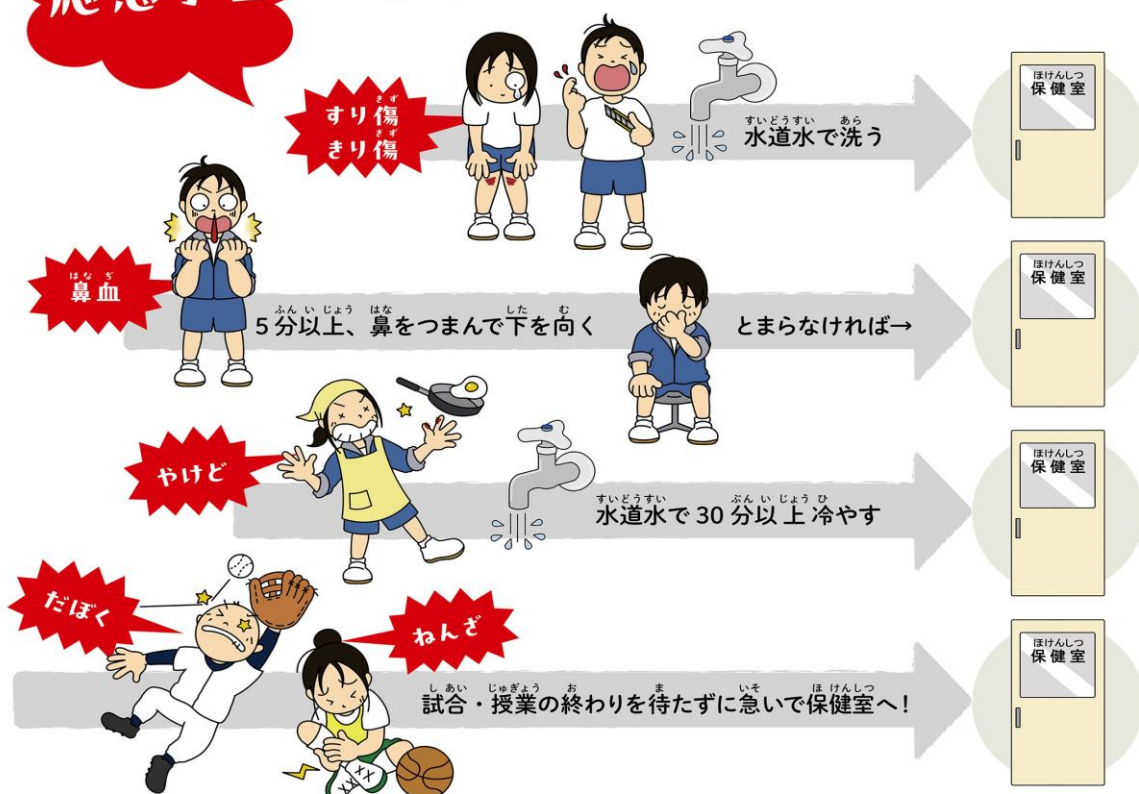
けがをしないように気を付けよう

9月は、けがについて考える保健目標になっています。どうしたら、けがを防ぐことができるのか、けがをした時の手当てについて考えてみましょう！

保健室へ行く前に

応急手当

できることはないかな？



すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…



きずぐち 傷口をなおすために、
さいぼう かつやく 細胞が活躍できます。

よごれが残っていると…



きずぐち 傷口のなおりが遅くなります。
ばい菌 が増えて、