

ほけんだより



おうちの人とよんでね。

令和5年9月4日
高浜市立高取小学校
保健室

夏休みは楽しめましたか？夏休みは終わりましたが、暑さはまだまだ続きます。
生活リズムを整えて元気に生活できるようにしましょう。水分補給や帽子をかぶるな
どの熱中症対策も忘れずにしてくださいね。



9月の保健目標

朝ごはんを食べて健康な体をつくろう

体内時計を正しく動かすポイントの一つに「朝ごはんをバランスよく食べる」があります。分かっ
ても朝は忙しいから難しい・・・という人もいるかもしれませんが、自分の健康のため、できそうなこ
とからチャレンジしてみてください。

朝ごはんを食べるとこんな良いことが！！



1 体内時計が整う

睡眠と覚醒(目覚めること)の
リズムが整うと、夜眠りやすくな
ったり、太りにくくなったりする
よ。

2 勉強に集中できる

炭水化物でエネルギーを補給
すると、脳が活性化します。イライ
ラしくなくなったり、脳がよく
働いてくれたりするので、記憶
力や集中力もよくなります。

3 体力アップ！

朝ごはんを食べると、体温を
上げてくれます。

バランスの良い朝ごはんのポイント



①ごはんやパンなどの

炭水化物

集中力をアップさせるため
に、大切なエネルギー源の一
つです。



②牛乳やヨーグルト、チーズ、

卵などのたんぱく質

筋肉やからだを作るエネルギ
ーの一つで、体内時計をリセット
する働きもあります。



③野菜やくだものなどの

ビタミン・ミネラル類

体に力をつけたり、脳が他の
栄養を消費するときにかかせま
せん。



| 日にち | 対象学級 | 準備・注意事項 |
|---------|----------------|---|
| 9/5(火) | 2年1組 | ①髪は横に結ぶ。 ×頭のてっぺんで結ぶ ②裸足になれるよう、靴下をはいてくる。 ×タイツ |
| 9/6(水) | 3年生・4年生 | |
| 9/7(木) | 2年2組・5年1組・5年2組 | |
| 9/8(金) | 2年3組・5年3組 | |
| 9/11(月) | 6年生 | |
| 9/12(火) | 1年生・いずみひかり | |



保護者の方へ

第1回学校保健安全委員会を開催しました

7月21日(金)、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方、PTA 役員・生活委員の方にご出席いただき、第1回学校保健安全委員会を開催しました。第1部で本校の児童の健康問題についての報告、第2部で事故の発生を想定したシミュレーション演習を行いました。当日の内容をいくつかご報告させていただきます。

第1部 児童の健康についての報告

-養護教諭より-

・昨年度、歯科受診のお知らせを出した児童のうち、62.5%が受診し治療してくれた。今年度は7月20日時点で27.6%が治療済みである。歯は子ども達の生涯の健康に関わるため今後も治療を促していきたい。

-栄養教諭より-

・朝ごはんは市内の学校と比べると比較的毎日食べることができている。また、新型コロナウイルス感染症対策が緩和されたことにより、給食の時間が楽しいと感じる児童の割合が増えた。

-体育主任より-

・前年度の結果と比較し、瞬発力や柔軟性を伸ばしていきたい。簡単にできるストレッチや体育前のサーキットなどで力を伸ばしていけるよう、動機付けをしていきたい。



第2部 救急処置対応に関するシミュレーション演習

授業中けいれんが発生した事例と階段で頭を打って出血した事例の演習を行いました。「救急処置中、周りの児童への配慮をする必要があること」、「勇気をもって行動することが命を救うために大切であること」を今まで以上に意識できた演習になりました。緊急時に大切なことを再確認するとともに、救急体制の課題についても知ることができました。

-職員の感想より-

- ・現場で誰かが指示役をしないと、動きに無駄が出る。救急車を呼ぶことや保護者への電話連絡など、現場にいる人間でないと難しい。駆けつけた人がそれらのことをしようとすると、状況を把握するだけでもかなりの時間がある。
- ・状況を把握できている現場の人が、適切に人を動かし、迅速に救急対応することが大切だと感じた。
- ・けがをした児童はもちろん、他の児童のことも考えて行動しなければならないと感じた。

-保護者の感想より-

- ・マニュアルのある演習をするのかと思っていたので、今回先生方が迷ったり反省したりしながらの研修を間近で見られてよかったです。
- ・救急処置演習に参加できてよかったです。とても貴重な体験をさせていただきありがとうございました。

