

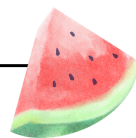
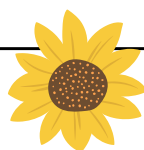
★おうちの人といっしょによみましょう

7月 ほけんだより



令和8年 6月30日
横浜市立 荏田小学校
校長 村上 尚子
養護教諭 浅見 和香

みなさん、こんにちは！
毎日気温が高い日が続いていますが、しっかり水分補給はしていますか？のどがかわいていなくても積極的に水を飲むようにしましょう。
もうすぐ夏休みですね。たのしいことがたくさんあると思いますが、体調管理や交通事故に十分気をつけて過ごしてください！



夏バテって知ってる？

こんな症状があったら
夏バテかもしれません！



夏バテとは、夏の暑さによる様々な体の不調をまとめたことばです。

- ・疲れやすい
- ・体がだるい
- ・食欲がない
- ・立ちくらみ
- ・やる気が出ない
- ・むくみ
- ・なんとなく熱っぽい



夏バテ予防策はこれ！！

1. 生活リズムを整える
2. 体を冷やしすぎない
3. 入浴時は湯船につかる
4. 睡眠をしっかりとる
5. 適度な運動を心がける
6. こまめに水分補給する
7. 栄養バランスの良い食事



保護者の皆様へ

健康手帳について

6月で定期健康診断がすべて終了しました。心臓病検診の結果がまだ出ていないため、お知らせが夏休み後になる可能性があります。全体の結果がすべて出次第、健康手帳でお知らせする予定です。今しばらくお待ちください。



第1回 学校保健委員会 報告号



テーマ 「けがや病気に負けない 元気なからだを作ろう」

桂田小の年間入室数

＊令和4年度 けが791回 病気285回 ＊令和5年度 けが1087回 病気529回
＊令和6年度 けが1329回 病気603回 ＊令和7年度 けが649回 病気324回

けがの原因として、低学年はバランスを崩して転んだり、人や物との距離感が上手につかめずにぶつかるというけが多いです。高学年はけがの数は少ないものの、相手がいるけがが少なくありません。昨年度に比べ、入室者数は減少していますが、理想は0人を目指したいため今年も引き続きけがと病気の予防にテーマとして学校全体で予防に取り組んでいきます。

第1回 学校保健委員会の様子

6月18日(木)に第1回学校保健委員会が開催されました。昨年に引き続き、神奈川県赤十字社の講師の先生方をお招きし、三角巾を使った応急手当の講義と実技を行っていただきました。三角巾を知らない子もいれば、使ったことがあるという子もいて様々でしたが、それぞれ協力しながら一生懸命取り組んでいました。

そのときの内容や様子の一部をご紹介します。

1. 講義の内容

今回使い方を学んだものは「三角巾」です。

三角の形をした大きな布で、包帯のように使用したり、手や腕をつることに使用したりします。

ケガの大きさや部位に合わせて形を変えることで、とても便利な道具になります。

三角巾の使い方を知っていると、風呂敷やスカーフ、バンダナ、大きなハンカチ等でも応用することができま

2. 参加者の様子

子どもたちが挑戦したのは、〈長方形に変える方法〉〈前腕のケガ〉〈腕のつり方〉です。

講師の方々の見本を見ながら、「え？どういうこと？」「あ、こうか！」と一生懸命取り組んでいました。

「もしなにかあったときは、皆さんが今日やったことを活かして周りの人を助けてあげてください」と講師の先生方からご指導をいただきました。

子どもたちからは、「マジックみたいで面白かった」「災害など何かあったときに自分が手当てをして助けられるようにになりたい」との感想が出ていました。

各クラスの保健目標



1-1	①すきらいをしないで、じょうぶなからだをつくる ②よそみをしないで、あんぜんにきをつけてあるく	4-1	①まわりをよく見て行動する ②バランスよく食べて健康な体をつくる
1-2	①ろうかや部屋の中は走らない ②トイレの後は手を洗う	4-2	強い心と体を作ろう
2-1	そとでからだをうごかし水ぶんほきゅうしよう！	5-1	汗をかこうぜ！～積極的にでも安全に運動して、けがをしない健康な体をつくろう～
2-2	手あらい・うがいと水ぶんをとうろう	5-2	丈夫でたくましい最強な体をつくろうぜ！！
3-1	暑さに負けないように水分ほきゅうをこまめに。体調管理	6-1	周りをよく見ておちついて行動をしよう
3-2	手あらい・うがいをしっかりしよう	6-2	けがせず楽しく元気に運動しよう
3組	①ろうかはあるく ②そとであそぶ ③てあらい うがいで 元気なからだ		

