

ほけんだより



令和7年7月18日
昭島市立拝島第一小学校
保健室

いよいよ夏休みがはじまりますね。いろいろなところにお出かけする機会もあるかと思いますが、遊び方にも注意が必要です。プールや海などでは、のどのかわきや暑さを感じづらくなることがあり、熱中症になる可能性が高くなります。必ず熱中症対策をしながら過ごすようにしてくださいね。楽しく夏休みを過ごせるように、けがや病気に気を付けてください！2学期にまた会えるのを楽しみにしています！



1学期の保健室 どんな来室が多かったかな？

今年の1学期もたくさんの児童の来室がありました。どんなけがが多いのか確認して、2学期はけがをしないように気を付けて生活できるといいですね。また、学校で体調が悪くなる児童もたくさんいます。元気な体で登校できるように、生活の仕方に気を付けましょう。1学期は骨折などの大きいけがも多かったです。2学期は運動会もあるので、けがに気を付けましょう！

1学期の来室人数・・・1,199人（1日平均16.9人）

けがの来室・・・794人

1位 すり傷（259人） 校庭で転ぶ子が多いよ。洗ってから保健室に来てね。

2位 打ぶく（199人） 友達とぶつかったり、机にぶついたりする子が多いよ。

3位 痛み（110人） 原因が思い当たらないけがなどいろいろなけが。



病気の来室・・・338人

1位 頭痛（149人） すいみん不足、水分不足、つかれの子が多いよ。

2位 気持ち悪い（91人） 朝食抜き、水分不足、暑さが原因の子が多いよ。

3位 腹痛（65人） 便秘、冷え、朝食抜きの子が多いよ。



グッドモーニング 60分 みんなの取り組み！

5月に今年度初めてのグッドモーニング60分に取り組んでももらいました。新しい学年になって、生活のリズムは変わりましたか？宿題が増えたり、習い事の時間が変わったりなどで、ねる時間が遅くなることもあるかもしれません。元気に生活を送ることができるように、みんなの取り組み方を参考にして、2回目のグッドモーニング60分にも前向きに取り組んでみてください！

学年	提出率	毎日早起きできた	学校がある日は早起きできた	朝ごはんを毎日食べられた
1年生	97.7%	28.6%	58.6%	94.1%
2年生	95.8%	24.6%	55.4%	94.2%
3年生	95.2%	30.4%	56.9%	92.4%
4年生	96.5%	26.4%	47.7%	93.6%
5年生	80.0%	30.7%	56.0%	91.4%
6年生	86.1%	24.9%	51.9%	89.6%
全体	91.9%	27.6%	53.8%	93.1%

※カードは全員提出です。出せていない人はしっかり出してくださいね。

みんなの生活の様子

すいみん…平日の早起きは半分くらいの人できていました。その中の半分くらいの人、毎日早起きをできていて素晴らしいです。けれど、次の日が休日だと、ねる時間が遅くなってしまふ人かなりいました。高学年ではふだんから日付が変わってからねる人もいます。すいみんは、体、心、脳の成長にとっても大切です。毎日早ねができるようにがんばりましょう！



朝ごはん…朝ごはんは、ほとんどの人が毎日食べることができていますね。けれど、休日は遅く起きて、朝ごはんを食べる時間がない人もいます。朝ごはんは体を目覚めさせる役割があります。また、3食しっかり食べることで、生活リズムを整えることもできます。休日朝ごはんを食べられるようにしましょう。



裏面にみんなの工夫や取り組んだ感想などを載せます。ぜひ参考にしてください！



- 早起き
- ・目覚ましのアラームを好きな音楽にする。
 - ・目覚まし時計を少し離れたところに置く。
 - ・朝起きたら、窓を開けて空気を入れ替える。
 - ・朝に運動や学習などの習慣を付ける。
 - ・目覚まし時計を少し早めの時間でセットする。

- 朝ごはん
- ・朝ごはんに好きなものを出す。
 - ・朝ごはんに苦手なものを出さない。
 - ・早く起きて、一緒に朝ごはんを作る。

- そのほか
- ・家族みんなでグッドモーニング 60分に取り組む。
 - ・1日の生活のスケジュールを考えて、計画に沿って生活を送る。
 - ・アラームを使って、時間を守って行動をすると、スムーズに生活できる。
 - ・「今何時？」の声掛けをこまめにして、自分でどんな行動をすればいいか考えるようにした。



- ・時計を見て、行動できるようにするために、時計を読むようになりたい。(1年生)
- ・早くねると早く起きられることが分かった。(1年生)
- ・自分でセットしたアラームで起きることができてうれしかった。(2年生)
- ・早起きをして体操をしたら、体が気持ちよくなった。(3年生)
- ・グッドモーニング 60分に取り組んで、時間を気にすることで、スムーズに生活できた。(4年生)
- ・前の日に、次の日の生活について考えたらうまくいった。(5年生)
- ・朝食をとる習慣がなかったけど、取り組みをきっかけに朝食をとるようになり、学校でも元気に過ごせるようになった。(6年生)
- ・年上の兄弟がいると、ねる時間が遅くなることもあるから、気を付けたい。(保護者)
- ・学年が上がるにつれ体力がついてきて、早くねることが難しくなってきた。(保護者)
- ・ドラドラ遅くまで起きていることがないように、やることが終わったら早くねるように声掛け。(保護者)
- ・高学年になり、自分で進んで行動してくれるようになった。(保護者)

保護者の皆様 いつもご協力いただきありがとうございます。子供たちが、リズムの良い生活を送ることが、心身の状態に影響することに気付くきっかけになればと思っています。今後もどうぞよろしくお願いいたします。



前回のグッドモーニング 60分のときに、暑い日に外に出られないため、どうやって体を動かそうか、なやんでいる保護者の方がいました。今回は、暑い日に、おうちでできる運動を紹介します！

○朝起きたらラジオ体操！

ラジオ体操は、3分という短い時間の間に13種類もの動きがふくまれています。体を大きく動かすことで、体がポカポカ温まりいい運動になります。ラジオ体操だけでなく、YouTubeなどで体操の動画を探したり、好きな音楽を流して体を動かしたりするのもいいですよ！

○新聞じゃんけんバランスゲーム！（2人）

向かい合わせに立ち、自分の新聞（大きめの紙）の上に乗ります。じゃんけんをして負けた方は、自分が乗っている新聞を半分に折って、その上に立ちます。何度か繰り返していき、先に新聞から出てしまった人が負けというゲーム。ゲームを楽しみながら、バランス能力を高めることができます！

○ぼうたおしゲーム（2人）

一人があおむけでねころがり、天井に向けて足を伸ばします。もう一人がねころがった人のお腹辺りにまたがって立ち、足を床に向けてたおします。あおむけの人は、足が床に着かないように足をもとに戻します。体幹がきたえられて、体の軸がしっかりして、姿勢もよくなります！

ほかにも調べるとたくさん出てきます！夏休みも体を動かして運動不足を解消しよう！

「朝からすっきりグッドモーニング いきいきカード」

8月29日（金）～9月5日（金）

今回のグッドモーニング 60分は、夏休み中に始まります！

《取り組み方法》

- 家族で話し合って、【家を出る時間】と【朝起きる時間】をカードに記入しましょう。
- (1) 夏休み中は、すべての項目を家で記入します。
- (2) 学校が始まったら・・・

[4～6年生] すべての項目を学校で書きます。家には持ち帰りません。

[1～3年生] 【運動】の項目まで家で記入します。最後3つの項目は学校で記入するので、毎日学校に持っていきます。

- 8日間書き終えたら・・・

[4～6年生] 5日の朝学習の時間に記入もれがないか確認して、振り返りを書きます。

[1～3年生] 家に持ち帰り、ふりかえりと保護者の方からを家で記入し、8日に学校に提出します。