

ほけんだより



令和7年12月25日
昭島市立拝島第一小学校
保健室

とうとう2学期も今日で終わりですね。2025年が終わる前に今年がんばったことや自分の目標を達成できたかどうか振り返ってみましょう。冬休みはつい食べ過ぎてしまったり、夜更かしをしてしまったりして生活習慣が崩れやすくなります。すると、体の抵抗力が落ちて、風邪をひきやすくなる可能性が高くなります。3学期に元気に登校できるように、冬休みの生活には気を付けてくださいね！



2学期の保健室 どんないけがが多かったかな？

2学期もたくさんの児童の来室がありましたが、昨年の2学期よりも来室人数が減りました！みんながけがをしないように気を付けたり、体調を崩さないように生活したりできたからだと思います。しかし、2学期も骨折などの大きいけがが多数ありました。大きいけがをすると、そのあとの生活も制限があって、友達と遊べなくなってしまうこともあります。悲しい気持ちをしないよう、気を付けましょうね！

2学期の来室人数・・・1,288人（1日平均16.7人）

※12/22(月)までの来室

けがの来室・・・876人

- 1位 すり傷（267人）
- 2位 打ぶく（191人）
- 3位 痛み（175人）



病気の来室・・・341人

- 1位 頭痛（141人）
- 2位 気持ち悪い（100人）
- 3位 腹痛（47人）



今学期に起こった大きなけが

◎脳しんとう・・・友達とぶつかって転んだり、高いところから落ちたりして頭を強く打つことで、脳がびっくりして、体調が悪くなったりぼーっとしたりします。

◎骨折・・・体育の跳び箱や高跳びで手首や足をひねったり、ボールをキャッチするときに指に当たったりして、骨にひびが入ったり折れたりします。治るまでに数週間かかってしまうので、体を動かすときは気を付けましょう。



冬休みの生活 休みの日の生活もリズムよく！

冬のグッドモーニング 60分は、学校が始まってから取り組みます。学校がない間の生活も学校の日の生活と大きく変わらないように過ごすように意識してみてください。学校が始まる2日前くらいからは早ね早起きを心がけると、始業式の朝すっきり起きられますよ！

冬休みは自分で健康を守ろう

冬休みは、次のことに気をつけて、元気にすごしましょう。毎日、チェックすると、いつもの自分の体の調子がわかります。



朝のチェック

- ☐ぐっすり眠れた
- ☐いつもの時間に起きた
- ☐朝ごはんを食べた
- ☐歯みがきをした
- ☐うんちが出た
- ☐顔色がいい
- ☐熱はない

夜のチェック

- ☐お風呂に入った
- ☐歯みがきをした
- ☐夜、寝る前のゲーム・動画視聴はしていない
- ☐早い時間に寝た

冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大切です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

グッドモーニング 60分

みんなの取り組み！

9月に今年度2回目のグッドモーニング60分(以下GM60)がありました。今回は記入する項目が増えたり細くなったりして大変でしたね。それでもしっかり記入して、自分の生活について振り返ることができた人が多いいました。夏休み後は生活習慣を取り戻すことが難しかったですね。冬休みはつつい夜更かしをしてしまいますよね。1月のGM60で学校の生活リズムを取り戻しましょう！

【9月のグッドモーニング60分】

学年	提出率	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	毎日排便があった
1年生	93.2%	50.0%	89.0%	31.7%
2年生	86.1%	51.6%	94.7%	46.8%
3年生	92.8%	49.1%	91.1%	48.1%
4年生	89.4%	43.9%	98.7%	41.8%
5年生	97.1%	58.8%	87.3%	42.2%
6年生	83.9%	51.9%	88.6%	49.4%
全体	90.4%	50.9%	91.6%	43.0%

※カードは全員提出です。出せていない人は、次回はしっかり出してくださいね。

先生がみんなの生活で気になったこと

9月のいきいきカードを見ていて先生が気になったことは、毎日排便がある人が少ないことです。排便は、自分の体の調子を知らせてくれる大切なサインです。排便は週に3回ほどでも問題はないと言われますが、毎日出るのが理想です。便意(うんちが出そうな合図)がなくても決まった時間にトイレに行っていくむことで、排便の習慣が身に付きますので、GM60に取り組んで排便の習慣もゲットしましょう！

よいうんち

バナナのような形で、するっと気持ちよく出る、あまりくさくない

わるいうんち

かたくてコロコロ、ドロドロ、水っぽ、おながいたかったり、なかなか出なかったりする

よいうんちを出すために

●はやねはやおきをする

●あさごはんをしっかり食べる

●すききらいせず、やさしく食べる

●ひるまに体をよくうごかす

●うんちにいきたくなったら、がまんをしない



- ◎朝早く起きたら、朝に遊ぶ時間ができてうれしかった。(1年生)
- ◎早起きはできているけど、自分では起きられないから自分で起きられるようになりたい。(2年生)
- ◎早起きをしたことで、会社に向かうお父さんを見送れたのが良かった。(3年生)
- ◎1学期の取り組みに比べ、ねる時間が遅くなっているから早くねられるようにしたい。(4年生)
- ◎朝起きる時間の10分前からアラームをならし、少しゴロゴロしてから起きたら、気持ちよく起きることができた。(5年生)
- ◎雨が降っていても家の中でできる運動を探したいと思った。(6年生)
- ・1日を振り返って話をするきっかけになりよかった。(保護者)
- ・おうちで1番早起き！を頑張っていた。(保護者)
- ・目標時間に起きることで、朝の時間がスムーズになり、心に余裕が生まれて笑顔で1日をスタートすることができた。(保護者)
- ・排便の有無が確認でき、食事の食材を気にしてみたりできてよかった。
- 書き出すことで気づけることがあった。(保護者)
- ・取り組み期間は20時には布団に入り、読書をする約束をし、生活を整えることができた。(保護者)
- ・朝食は家族時間が合わず1人で食べていることに気づけたため、夕食の時間を大切にしたい。(保護者)



「朝からすっきりグッドモーニング いきいきカード」

1月9日(金)～1月15日(木) ※16日(金)提出

1

取り組む前に、登校時間と起きる時間を家族でよく話し合ってから、カードに記入しましょう。

2

寝る時間、起きる時間の目標が達成できたら○をつけましょう。朝食・排便・運動・学校での眠気・メディアのルールについて7日間記入しましょう。

3

7日間の記入が終わったら、振り返りを書きましょう。おうちの人からのコメントを書いてもらいましょう。

保護者の皆様

いつもカードの記入の促しや、生活習慣を振り返る時間を作って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。今後も学校と家庭が連携しながら、子どもたちの健康を支えていけたらと思います。引き続き、無理のない範囲でのご協力をどうぞよろしくお願いいたします。