# ほけんだより 特別号

令和８年７月17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が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・・・1,008人（１日平均14.6人）

※7/15(水)までの集計

### けがの来室・・・711人

| | | |
|---|---|---|
| １位 | すり傷 | （228 人） |
| ２位 | 打ぼく | （150 人） |
| ３位 | 痛み | （114 人） |



### 病気の来室・・・233人

| | | |
|---|---|---|
| １位 | 頭痛 | （85 人） |
| ２位 | 気持ち悪い | （69 人） |
| ３位 | 腹痛 | （38 人） |



### すり傷を洗わないとどうなる？

汚れた傷を放置すると、ばい菌が皮ふの奥まで侵入し、体の中でばい菌が増しょくして全身に回ります。すると、ばい菌をやっつけるために体が働き、高熱が出たり、関節が痛くなったりします。ひどい場合は、命にかかわることもあります。すり傷は水できれいに洗えば、消毒は必要ないと言われています。学校でも、消毒液は使用していないので、水できれいに洗って、清潔を保って手当てをしましょう。



## 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(GM60)に取り組んでもらいました。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 | 学校がある日は GM60（グッドモーニング60分） できた | 朝ごはんを毎日食べられた | 毎日はいべんがあった | 提出率 |
|---|---|---|---|---|
| １年生 | 65.5% | 85.7% | 36.9% | 96.6% |
| ２年生 | 60.4% | 85.5% | 39.5% | 89.0% |
| ３年生 | 47.2% | 71.2% | 28.4% | 93.1% |
| ４年生 | 64.9% | 88.3% | 46.8% | 94.5% |
| ５年生 | 49.0% | 86.0% | 47.0% | 87.7% |
| ６年生 | 61.1% | 84.7% | 46.7% | 84.1% |
| **全体** | **58.0%** | **83.6%** | **41.5%** | **90.8%** |

※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…学校がある日の GM60 は、全体で半分以上の人が成功していました。とくに、１年生と４年生では多くの人が成功したみたいですね。



成功した人の中に、**「GM60 をすると、夜は早く眠くなるから、早ね早起きができるようになった。」**と書いてくれた人がいました。生活リズムは、１つの行動がきっかけで整ったり、くずれたりします。みんなで GM60 に取り組んで、リズムの整った健康な１日を過ごしましょう！

はいべん…毎日はいべんがあった人は、全体の約40%と少ない結果になりました。はいべんが週に４回より少ない人は**【便秘】**と言われています。便秘は、水分不足やはいべんをがまんすることで起きやすいです。お腹が張って痛くなったり、食欲がなくなったりします。毎朝、はいべんがなさそうでも、朝食後にトイレに行くトイレタイムの習慣を取り入れると、はいべんの回数が増えるかもしれません。



## みんなの感想・工夫

早ね早起きをすると、
あさがおの水やりができるから
がんばる。（１年生）

早くねると早く起きられて、
仕事に行く前のパパに会えるから
これからも早くねる。（１年生）

学校に行くまでに時間に
よゆうができて、ゆっくり
できてよかった。（２年生）

早起きをしたら、
朝に好きなことをする時間が
増えてよかった。（３年生）

決めた時間にねるために、
いつどんな行動をすればよいか
考えた。（４年生）

カードに書くと自分の生活が
わかったから、
これから直していく。（４年生）



朝、体を起こすのに 10分
かかるから、アラームは
起きたい時間の 10分前に
かけるようにしている。
（５年生）

早起きは得意で、今までも
できていたが、今回は朝に
ランニングをした。
腸が活発に動くように
なったと思う。（６年生）

ねる前にお気に入りの本を読
む時間を作って、早く布団に
入りたくなる工夫をしたい。
（１年生保護者）

時計が自分で読めるようになり、
自分で時間を意識して
生活することができていた。
（２年生保護者）

この期間はいつもより 30分
早く起きていて、時間に余裕
ができ、楽な様子がわかる。
（３年生保護者）

４年生になり、ねる時間が
遅くなり、朝起きるのも遅く
なって朝バタバタしている。
（４年生保護者）

早起きすることで、いつもより
朝ごはんをしっかり食べて
登校することができている。
（５年生保護者）

夜は家族みんな携帯電話を
リビングに置くようにし、
ねる直前まで見ないように
している。（６年生保護者）

### 「朝からすっきりグッドモーニング　いきいきカード」

**８月29日（土）～９月４日（金）　提出日：9月7日（月）**

**今回のグッドモーニング 60分は、夏休み中に始まります！**

１　取り組む前に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〇をつけましょう。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。

## メディコンチャレンジ　みんなの取り組み！

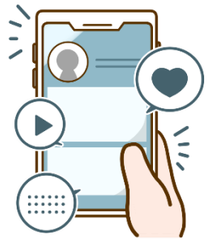
今年度から、メディコンチャレンジになって、チャレンジ内容を少し変えてみました。昨年度までのノーメディアチャレンジより前向きに取り組めましたか？みんなのチャレンジの様子を紹介します！

| 学年 | 〇の平均個数 | 鬼チャレ！！成功者数 | 提出率 |
|---|---|---|---|
| １年生 | 35.3 個 | 45/79 人（56.9%） | 90.8% |
| ２年生 | 33.0 個 | 37/80 人（46.3%） | 87.9% |
| ３年生 | 32.1 個 | 26/67 人（38.3%） | 93.1% |
| ４年生 | 32.8 個 | 30/69 人（43.7%） | 83.1% |
| ５年生 | 35.3 個 | 50/105 人（47.6%） | 91.3% |
| ６年生 | 30.8 個 | 33/84 人（39.9%） | 69.7% |
| **全体** | **33.2 個** | **合計　221 人（45.5%）** | **86.0%** |

※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。

## みんなのわがやのルールを紹介

みんなのおうちのルールを参考に、夏休み前にもう一度おうちルールを家族と話し合ってみてください。
夏休みはたくさん時間があるからこそ、メディアの使い方に気を付けて過ごしてくださいね。



- **夜８時以降はメディアを使わないようにする。**
- **夕食の後はメディアを使わないですごす。**
- **「〇〇しながら」ゲームやスマホを使わない。（食事や宿題など）**
- **メディア使用時間は１日〇分(時間)まで。（ゲームは〇時間、テレビは〇時間まで）**
- **宿題、習い事の練習、お手伝いなど、やることを終わらせてからメディアを使う。**
- **メディアは、家族から見えないところでは使わない。**
- **家族がそろっているときは、メディアではない遊びを一緒にする。**
- **１日のスケジュールを作って、空いた時間だけメディアを使う。**
- **１日に 10分は必ず家族と話す時間を作る。**

